Amores elípticos

María Teresa Rodríguez de Castro

Prólogo de José Antonio Marina





Amores elípticos

María Teresa Rodríguez de Castro

Prólogo de José Antonio Marina





Amores elípticos

María Teresa Rodríguez de Castro

Prólogo de José Antonio Marina





Índice

María Teresa Rodríguez de Castro

Es coautora, junto a José Antonio Marina, de los libros La conspiración de las lectoras y El bucle prodigioso. Ha escrito para

Cuadernos de Pedagogía, Cuadernos Faros, Ruta Maestra o Universo UP, entre otras publicaciones.

Entre sus temas de investigación se encuentran la creatividad, las habilidades blandas, la educación en valores y la ética, las innovaciones educativas, el talento individual y en organizaciones, o tecnologías como blockchain e inteligencia artificial. “En el núcleo de todo lo que investigo se encuentra la convicción de que la capacidad de aprender es nuestra tabla salvadora, y que la imaginación amplía nuestro mundo”.

María Teresa Rodríguez de Castro

Amores elípticos

Yo, Tú, Lo Nuestro



Imagen de cubierta: ‘AMORES ELÍPTICOS’, MARTA RODRÍGUEZ DE CASTRO

Diseño de cubierta: Mikel Las Heras

Fuencarral, 70

28004 Madrid

Tel. 91 532 20 77

www.catarata.org

Amores elípticos.

Yo, Tú, Lo Nuestro

isbne: 978-84-1352-688-1

ISBN: 978-84-1352-629-4

DEPÓSITO LEGAL: M-3.743-2023

thema: JBFW/JHBK/VFV

impreso por artes gráficas coyve

A mi madre y a mis hermanas, Marta, Ali y Lucía.

A mis sobrinos, Álvaro, Gonzalo, Carlos y Fernando Sánchez; y Gabriela, Fabiola y Jacobo Satrústegui. A mis cuñados, Félix e Iñigo.

A Jaime Santolalla y Luis Parias. A mis primas, que oyeron hablar de este proyecto y, junto a mis hermanas, me animaron a escribir este libro.

A José Antonio Marina, de quien tanto he aprendido, a quien agradezco profundamente su confianza y su apoyo.

A mi familia. A quienes están y quienes siguen en nuestro corazón. No tendría páginas para nombraros ni hay gracias suficientes. Me siento muy afortunada.

Agradecimientos

Quiero agradecer a Arantza Larrauri y Tina Domínguez su inestimable ayuda con este libro. A mis compañeros de escritura: Lucía Montojo, Jacinta Cremades y Eduardo Soto-Trillo, que me dieron muy buenos consejos cuando les conté el proyecto y me han apoyado a lo largo del mismo. A Laura Ceña, gran conocedora de la Edad de Plata española, que me insistió en que contase mi historia con María Zambrano en lo que terminaría siendo el epílogo. A Begoña Gacimartín y al equipo de Orduna eLearning, de quienes tanto aprendo a diario.

Quiero dar también las gracias a Sandra Pareja, Santiago Satrústegui, Consuelo Coloma, Susana Doncel, Cristina Sánchez Andrade, Montse Martínez, Isabel Durán, Verónica Robayna, María Galdeano, Inma Flor, Ana Sáez, Víctor García Antón, Gema Sanz, Susana González, Ana del Arco, Patricia Abad, Raquel de Juan, Ana Sebastián de Erice, Lydia Navarro, Pepi Duarte, Cristina Albalad, Mónica Mijares, Sofía Padrón, Daniela Beltrán, Susana Pariente, Aida Marín, Puy Ciria, Kika Fumero, Marta Fernández Herráiz, Paz Montalbán, María Rapado,

Gemma García Pelayo, María José Ortega, Mariola Lorente, Bárbara Fernández, Raquel Valle, Mabel Fernández Caballero, Eva Frades, Jorge Sánchez Romerales, Nuria Martínez, Darwin Riofrío Vascónez, Patricia Riofrío Ojeda, Marisol Rosales, Isabel González Luján y Enrique Baca.

Por último, deseo agradecer a la editorial Los Libros de la Catarata, en especial a Mercè Rivas y Arantza Chivite, su apuesta por mi libro, su calidez y su apoyo.

Está siendo una experiencia maravillosa trabajar con esta casa.

Invitación a un viaje

Uno de los grandes placeres intelectuales es leer un libro pensado con rigor y escrito con brillantez. Este lo es y, por ello, auguro al lector una alegre experiencia. María Teresa y yo hemos colaborado estrechamente durante años y conozco, por tanto, su talento, pero, aun así, la originalidad de este libro me ha sorprendido. Sobre todo, cuando el tema está ya tan tratado que no permite esperar sorpresa alguna. A mis alumnos jóvenes les prohibía que utilizasen la palabra “amor” para describir sus sentimientos, puesto que la palabra se había vuelto equívoca, es decir, insignificante, no significativa.

Este es un libro con encanto, que pasa con una admirable soltura de lo concreto a lo abstracto, de lo racional a lo poético. Para un viejo fenomenólogo como yo está claro que pretende describir una experiencia. En su origen, esta palabra significaba lo que se aprende a lo largo de un viaje peligroso. La autora nos advierte de que Amores elípticos “es una teoría sobre el amor, pero que nace de la experiencia personal, de mi circunstancia. Es un intento de transformar la mirada antes, durante y después del enamoramiento”. Por usar una expresión de Ortega —a quien cita a menudo—, se trata de pasar de la anécdota a la categoría.

¿Y de qué viaje se trata? Del viaje que va desde el comienzo al final de una profunda relación amorosa. Ocurre, sin embargo, que la experiencia sin más, el hecho de haberla vivido, no garantiza que hayamos comprendido nada. Para conseguirlo, es necesario introducirla dentro de una narración o bajo una metáfora. La autora utiliza las dos posibilidades. La metáfora de la elipse (dos centros que generan un espacio) le permite estudiar la relación amorosa manteniendo la individualidad de cada amante, pero creando un “campo afectivo” común —lo “nuestro”— donde se va a desarrollar la vida amorosa.

Toma la noción de “campo” de la física. Es una realidad creada por los individuos, pero que a su vez actúa sobre esos mismos individuos. Así es la vida amorosa.

El segundo modelo que elige la autora para comprender su experiencia es una especie de Bildungsroman, una historia de aprendizaje, de crecimiento. Desde la primera línea lo explica: el amor es problemático, contradictorio y hace

vulnerables a los amantes, al tiempo que les hace sentir que viven una “vida incrementada”. Trata de sacar lecciones de la experiencia para mejorar su recorrido personal. Los comienzos están llenos de ansiedad. “Estoy en el territorio de la aventura y del descubrimiento —escribe —. Aún no amo”. “Amar a otra persona me coloca a las puertas de un círculo de intimidad diferente al mío propio, en una zona de influencia. Lo que eran dos círculos separados comienzan a dibujarse como los dos focos que, en su interacción, dan lugar a una figura elíptica”. El amor tiene por ello un cierto carácter cosmológico: crea un mundo nuevo o, al menos, una esperanza nueva, lo que siempre comporta riesgos.

“El amor abre una brecha en mi realidad cotidiana y me proporciona una oportunidad inmejorable de profundizar en otros niveles de mi realidad personal.

Me sitúa en un lugar incómodo de habitar. Nadie termina de cubrir jamás mis expectativas ni de colmar mis anhelos, y afrontar esta realidad no resulta fácil.

Es preciso pues tomar una decisión”. No se puede analizar más la situación si no se quiere sufrir una “parálisis por un exceso de análisis”.

De ese texto quiero subrayar la frase “me proporciona una oportunidad inmejorable de profundizar en otros niveles de mi realidad personal”. Expresa la peculiaridad de esta experiencia. Con independencia de los avatares amorosos, que dependen también de otra persona, es preciso cuidar también el crecimiento del propio corazón. La autora recupera una preciosa palabra de Gregorio de Nisa, un teólogo de la Iglesia griega del siglo IV, epektasis. Significa algo así como el deseo de ascender, de expandirse, de volar. Forma parte de la naturaleza humana y debe por ello ser protegido y fortalecido por el amor o, incluso, a pesar del amor. María Teresa concibe el amor como un proceso ascendente. “El amor —escribe— me empuja a presentar la mejor versión de mí misma y me lleva a recibir una versión mejorada

de otra persona. Al hacerlo, estoy tratando de vivir por encima de lo que soy, de mis limitaciones. De construir y ofrecer algo superior". Es evidente que esto nada tiene que ver con los cutres infiernillos pasionales de las revistas del corazón.

El amor es una actividad y solo en la acción se mantiene.

Un hoy bien empleado multiplica mi mundo —escribe—. El amor está en los detalles, en las nimiedades diarias. Amando a una persona no desde la forma en que la imagino y visualizo, sino desde lo que es en su cotidianeidad. Y

mostrando ese amor con las formas pequeñas de responder, con gestos insignificantes, plenos de significado. Las experiencias que vivo pueden servirme para construir otras mejores. La cadena de "ahoras" puede ayudarme a conectar con lo que de verdad importa. La puerta de entrada a esa realidad parte del trabajo del instante.

Es difícil describir mejor este aprovechamiento del momento, del kairós, de la oportunidad.

La autora profesa un "romanticismo sabio", nada ingenuo, que ha aprendido de la experiencia de la humanidad, que reconoce la colosal potencia del amor, pero también su fragilidad. "Amar con conciencia de la vulnerabilidad de lo que vivo me permite acceder al plano de mayor profundidad del amor. Porque me impulsa a cuidarlo, sabiendo como sé que el amor puede terminar. Que suele hacerlo".

Estamos en el núcleo del relato: como confiar la vida a una situación en la que probablemente no haya que confiar. ¿Hasta dónde invertir para que dure? ¿Cómo prepararse para el posible desamor sin que esa cautela afecte al amor presente?

En este asunto no se puede nadar y guardar la ropa, y, a la vez, es necesario hacerlo, porque no depende solo del amante que se pueda seguir nadando siempre. Por eso, en esta Bildungsroman, también se trata de cómo aprender del fracaso.

Pero la autora, como dice en uno de sus poemas, "tiene un corazón recio" capaz de resistir y de decir adiós. Lo importante es que ninguna de las dos opciones ocluya la posibilidad de querer.

A veces hay que perder para no seguir perdiendo. Y de esta manera aspirar a una vida mejor de la que llevo. Tengo que aceptar las cosas para poder avanzar, y darle una oportunidad a lo nuevo, a lo que está por venir. La resistencia no es un fin en sí mismo. Y me coloca en un

lugar del que resulta complicado salir, en territorio estancado […] Tras la ruptura, tengo que cuidar mi territorio, mi interior, para dejar sitio a lo nuevo. Debo descansar para que la tierra se regenere. Son momentos para amar las preguntas sin buscar respuestas que aún no estaré preparada para vivir. Son momentos en los que aprendo a vivir en la incertidumbre.

A textos como este me refería al hablar al principio de “pensamiento riguroso y escritura brillante”.

María Teresa Rodríguez de Castro ha querido hacer una teoría filosófica a partir de su experiencia personal. Pero la filosofía tiene vocación de universalidad. ¿Ha conseguido traspasar la experiencia subjetiva? Creo que sí, porque este libro permite comprender mejor experiencias universales. Por eso merece nuestro agradecimiento.

Y ahora, comiencen el viaje.

José Antonio Marina

Capítulo 1

Historia de una metáfora

¿Qué tiene el amor que decirme

sobre mí misma?

El libro que estáis comenzando a leer surge de las dos almas que confluyen en mi interior: la filosófica y la poética. Mi alma de filósofa pretende construir una teoría sobre el amor, trazar un mapa del territorio de las relaciones afectivas. Mi alma lírica persigue elaborar una cosmología, una determinada visión del mundo amoroso (mi visión), partiendo de la mejor herramienta de que dispone la poesía: la metáfora. Quiero rendir homenaje de esta forma a la filósofa María Zambrano, que alumbró la “razón poética”, tratando de conciliar dos voces en conflicto aparente[1].

Amores elípticos es una teoría sobre el amor, pero que nace de la experiencia personal, de mi circunstancia. Es un intento de transformar la mirada antes, durante y después del enamoramiento. El emperador Marco Aurelio escribió unas Meditaciones que son consideradas un mapa de la experiencia humana, un conjunto de lecciones inolvidables para llevar una buena vida. Pero él no tenía las respuestas a esas preguntas que nos inquietan como seres humanos ni se consideraba un sabio; escribía para ser mejor persona, como quien practica ejercicios espirituales. Se lo enseñaron

sus maestros estoicos[2]. Me gusta pensar que una de las razones por las que escribo este libro es para vivir por encima de mis carencias.

Los senderos de la experiencia amorosa tienen sus códigos, su señalización, sus tempos. Para poder transitarlos de la mejor manera posible, debo conocer el terreno que piso, aprovechar su potencial. El conocimiento son los ladrillos con los que construimos nuestras experiencias. Estoy convencida de que, si aumento mi comprensión acerca del fenómeno amoroso, tendré vivencias más plenas y con mayor sentido. Y debo hacerlo dialogando con lo que vivo; abriendo la realidad con mis preguntas personales, reflexionando sobre mi circunstancia.

Cada vez que cuento que estoy desarrollando mi propia teoría sobre el amor, quienes lo escuchan se sorprenden. Y suelen señalarme que el amor es algo que se siente o experimenta, que no se teoriza sobre ello. Meter algo tan frío como la racionalidad en el ámbito de lo emocional desvaloriza lo que se vive. Pero… ¿y si se equivocan?

Erich Fromm, en El arte de amar, compara el amor con un arte, que, como todas ellas, requiere un dominio de la teoría y de la práctica[3]. Una teoría sobre el amor sin la práctica que la desarrolle son fuegos de artificio, castillos en el aire. Pero una práctica sin la teoría que lo sustente, sin los marcos mentales adecuados para reflexionar sobre la experiencia, impide aprender sobre ella, limitando de esta forma las que pueda tener a continuación. Si no cuento con una buena teoría, quitaré consistencia y profundidad a mi vida, desarrollaré falsas interpretaciones acerca de lo que vivo, dañando mis relaciones y mi desarrollo. Necesito una buena teoría sobre el amor para poder vivir relaciones más plenas y fruitivas.

Para no dejar mi corazón a la deriva. Si lo hago, me privaría de acceder a los niveles más profundos de la experiencia amorosa.

Para escribir este libro, he acudido sobre todo a la filosofía y a las reflexiones filosóficas contenidas en textos de ficción. Los mitos pueblan también sus páginas. Mi primer territorio, la poesía, aflora a lo largo del recorrido. La niña que leía a Lorca, Machado y Juan Ramón Jiménez, la que escuchaba embobada a Gloria Fuertes recitar versos en Televisión Española sigue presente en cuanto hago. Mi visión del amor enlaza con los ritmos y cadencias, con las metáforas contenidas en versos eternos. No solo de los que devoraba a los ocho años.

He acudido a la psicología, aunque en menor medida. Esta disciplina

ha dicho muchas y muy buenas cosas acerca del amor, buscando sobre todo ayudar a las personas que tienen problemas en su vida afectiva, pero yo me he propuesto reflexionar sobre la experiencia amorosa con otras herramientas, confiando en que me servirán de brújula para transitar por un territorio que me convoca una y otra vez.

Tendemos a hablar mucho de nuestros amores, de sus carencias, de los fracasos, de nuestro dolor. De los problemas que nos causan las relaciones. De lo difícil que nos resulta encontrar un amor que nos satisfaga. También narramos las alegrías que nos proporciona, aunque en menor medida; nos ocupa demasiado tiempo la vivencia de esa felicidad. Sin embargo, reflexionamos poco acerca del significado del amor en nuestras vidas, del lugar que ocupa en nuestra escala de

valores. Decimos que el amor nos importa. Pero, si tanto lo valoramos, ¿por qué no ponemos un mayor empeño en mejorar nuestra forma de relacionarnos?

Otorgamos un valor utilitario al amor. Lo vemos como el vehículo para nuestra felicidad, para suplir nuestras carencias o potenciar nuestro placer. Creemos que cuando aparezca la persona adecuada, todo marchará como es debido.

Olvidamos que el amor tiene un valor intrínseco en sí mismo; es una actitud, una forma de relacionarnos con el mundo, y sobre todo una manera de crear valor en él, de poner en marcha nuestra orientación productiva. Pensadores como Erich Fromm u Ortega, siguiendo la estela de Platón, han resaltado ese aspecto fundamental del amor. Hablaré de esto, y de más cosas, en las siguientes páginas.

Amores elípticos es un libro aspiracional. Recoge mi viaje por un territorio apasionante, que valoro profundamente, y trata de sacar lecciones para mejorar ese recorrido personal. Para ello, me he servido de la experiencia propia y de la ajena, esta última recogida en conversaciones, pero sobre todo en libros.

Siempre acudo a ellos en momentos de zozobra o cuando necesito entender lo enigmático, lo que tiene vida propia.

¿Cómo puedo construir relaciones significativas?

La forma en que nos relacionamos con otras personas depende de nuestra instalación personal en un momento concreto, de nuestras creencias y valores, de nuestras vivencias previas. Se puede amar desde muchos lugares. Desde el miedo, la esperanza, la demanda, la generosidad, el control, la desesperación, el coraje…

En nuestras interacciones personales se abren tres espacios fundamentales (el Yo, el Tú y Lo Nuestro), y los tres deben preservarse, porque el descuido de uno de ellos conduce al fracaso de las relaciones. La muerte de una historia afectiva se produce:

Cuando descuido mi espacio personal, mis valores y necesidades, mi raíz fundamental.

Cuando ignoro o invado el espacio de mi pareja negando su existencia.

O cuando no logramos construir un espacio compartido donde el amor florezca.

Son tres espacios irrenunciables, cada uno con sus peculiaridades propias.

Siempre me atrajo la idea de reflexionar sobre el juego que se produce entre la persona que soy, la persona que descubro y lo que vamos experimentando, pero no encontraba la metáfora adecuada para describirlos. La imagen de tres círculos, separados, aislados en su esfera propia, se me antojaba una forma pobre de representarlos. Sin una buena representación de aquello que tratamos de entender, nos faltarán los recursos para movernos en esa realidad. Las metáforas cumplen esta función. Una imagen potente puede ayudarnos a comprender un suceso, una experiencia, un estado. Gran parte de nuestro conocimiento se apoya en lo visual, que es uno de los lenguajes fundamentales del inconsciente, una vía principal de acceso a sus corrientes ocultas.

Fue entonces cuando recordé una reflexión del filósofo José Antonio Marina, compañero en múltiples viajes intelectuales. Él considera que el amor no es como un círculo con un único centro, sino que se asemeja a una elipse que cuenta con dos focos[4]. Había dado con la metáfora adecuada. Esos dos focos serían el Yo y el Tú, y la elipse, el campo de Lo Nuestro. Los tres espacios, representados en una metáfora sugerente, con vida propia. Einstein tenía planteados en su cabeza los términos fundamentales de la teoría de la relatividad, pero le faltaban las matemáticas para poder desarrollarla, y fue cuando acudió a las de los espacios curvos, en las que había trabajado, entre otros, Georg Bernhard Riemann[5].

Las matemáticas, o las metáforas, pueden ser las palancas desde las que construir un acercamiento a una parte de la realidad que se nos escapa. Ellas dan forma a la mirada que dirigimos al mundo. Nuestro sistema conceptual (de conocimiento) es metafórico por naturaleza,

como señalan George Lakoff y Mark Johnson . Añaden que la esencia de la metáfora es comprender y experimentar una cosa en los términos de otra, con la que la comparamos. No es lo mismo defender los argumentos frente a otra persona con la metáfora de la

guerra que con la metáfora del baile. Escoger una metáfora concreta para describir el mundo condiciona la manera en que lo vivimos. Transforma nuestra mirada.

La metáfora de la elipse me sugiere movimiento, vigor. El dinamismo es la clave de la vitalidad de las relaciones. Estas se mueven, evolucionan, sufren transformaciones, que nos ilusionan o nos desconciertan. Anhelamos vivir historias sugerentes que se conviertan en relaciones y que estas tengan un impacto positivo en nuestras vidas. Para que este impacto valioso se produzca, necesitamos esforzarnos para acceder a las dimensiones de profundidad de la experiencia amorosa.

Con frecuencia ponemos nuestra atención en los sentimientos que el amor nos produce y rechazamos el esfuerzo que supone acceder a su núcleo radical.

Vivimos, como diría Zygmunt Bauman, "amores líquidos"[7], aunque ambicionemos solidez en las relaciones. Esa solidez requiere de un trabajo para entrar en niveles recónditos, difíciles de alcanzar. Hay dimensiones del amor que permanecen ocultas cuando este se vive pasivamente, como un sentimiento que nos desborda, o una serie de vivencias amplificadas por él. Ortega aseguraba en las Meditaciones del Quijote que el mundo profundo es tan claro como el superficial, solo que exige más de nosotros[8].

El filósofo presocrático Heráclito enseñaba que a la naturaleza le gusta ocultarse.

Para acceder a su conocimiento, comprender sus raíces, había que traer a la luz lo que permanecía oculto. Parménides viaja en su famoso poema, uno de los grandes hitos del pensamiento de la Antigua Grecia, hacia los dominios de una diosa sin nombre que le dará a conocer los secretos fundamentales de la vida.

Las hijas del Sol, que lo acompañan en su viaje, se quitan los velos cuando lo llevan ante ella . Por eso, la filosofía, que aspiraba a desvelar la realidad, a retirarle el velo que impedía acceder a su núcleo radical, adquirió una cierta aura de impiedad[1] .

El amor es también un desvelar. Nos guía el afán de comprensión de la

persona a quien amamos y de nuestra cuenca interior, nuestro Yo más profundo. Amamos algo cuando hacemos un esfuerzo por entender sus entrañas, la corriente subterránea que lo mueve.

Pocas relaciones adquieren carácter radical. Se quedan en meras vivencias, entretenimiento, liquidez, momentaneidad. Las relaciones que más nos

satisfacen son las que se construyen desde la raíz y atienden a sus propias leyes.

Una relación plena de vitalidad surge de un poderoso proceso interno que cumple una ley de desarrollo, coincidiendo con la definición que Ortega hace de la vida[11]. Las cosas palpitan desde dentro para abrir camino a lo que deben ser.

Para acceder al núcleo radical, con sus diferentes capas, hemos de realizar un trabajo que requiere de sentido, de dirección. Una vida orientada, significativa, posibilita experimentar amores más plenos.

¿Por qué vivo el amor como algo problemático?

Cada época vital tiene sus propias preguntas radicales[12], aquellas que van a la raíz de lo que sucede para tratar de encontrarle un sentido a las cosas. Son las preguntas que nos proporcionan las respuestas que pueden orientarnos y actuar de guía en lo que hemos de transitar… si tenemos el coraje de explorarlas. El amor es el territorio en el que afrontar muchas de las preguntas fundamentales que nos perturbarán a lo largo de la vida. La forma en que las vivamos condicionará una parte importante de nuestro progreso personal.

Mi futuro, nuestro futuro, va a depender de lo que escojo ver. De aquello a lo que presto atención, de mi perspectiva del mundo. Un giro en la mirada puede cambiar muchas cosas. Una mirada transformada abre mundos nuevos; va más allá de lo visible, es capaz de imaginar lo que está por ver, lo que se entrevé. Y

se lanza a su encuentro.

Como señala Ortega, "la perspectiva es uno de los componentes de la realidad.

Lejos de ser su deformación, es su organización. Una realidad que, vista desde cualquier punto, resultase siempre idéntica es un concepto absurdo"[13]. La manera en que organice mi realidad condicionará lo que voy a vivir a continuación. Las miradas dibujan mundos.

¿Por qué vivo el amor como algo problemático?

Esta pregunta está en el origen del libro que tenéis en vuestras manos.

Decidí buscar la respuesta y desarrollar un proyecto en torno a esa búsqueda. En realidad, el amor ha sido un tema que me ha interesado siempre, que ha estado en el núcleo de mis intereses y desvelos, de lo que me remueve y me energiza. Era, estoy segura, un problema que debía enfrentar para aprender algo importante. Porque esta pregunta nos la hacemos la mayoría de las personas a lo largo de nuestras vidas. Las relaciones amorosas están en el centro de nuestras preocupaciones.

Decía Julián Marías que "el pensamiento filosófico repiensa todo aquello que encuentra y de que ha partido, y solo cuando lo ha hecho, lo da por bueno y lo convierte en filosofía"[14]. Quizás sea un empeño ambicioso, pero lo que deseo es hacer filosofía con un problema que me importa, que nos importa. Enfrentar una cuestión universal desde mi perspectiva individual.

Porque, añade Marías, "el filósofo sabe muy pocas cosas y no intenta saber demasiadas. Su riqueza intelectual reside en sus problemas, en sus preguntas, y a eso no puede renunciar"[15].

Josep Maria Esquirol, que hace filosofía de la proximidad, el hombre que tantas y tan buenas cosas ha dicho sobre el amparo, lo humano, el respeto, la resistencia íntima o la técnica, analizando la obra de Jan Patočka, señala que vivimos en un mundo no problemático con problemas. Son excepcionales, a su juicio, el pensamiento y la acción que se empeñan en desvelar y afrontar esa problematicidad esencial. A pesar de estar llenos de preocupaciones, no experimentamos la problematicidad como nuestra constitución más íntima. Lo que predomina es una comprensión no problemática de una situación con problemas[1] . Y cita a Patočka: "Hay que comprender la vida no desde el punto de vista de la luz, desde el punto de vista del simple vivir, de la vida aceptada, sino también desde el punto de visto del conflicto, de la noche, desde el punto de vista del polemos"[17].

Un problema es una parte de la realidad que requiere ser atendida, que me reclama con insistencia. Si un problema se repite en mi vida continuamente, como si se resistiese a abandonarme, me está

invitando a poner un trabajo personal que necesito para evolucionar. Si no fuese así, si no lo viviese como problemático, significaría que he integrado esa situación en mi vida con naturalidad. La viviría como una molestia, un inconveniente, un error, una queja, un conflicto que resolver, pero no sería radicalmente problemática. No diría nada de quien soy, de lo que me preocupa, de aquello que me encadena.

Los problemas son brechas que se abren en mi vida para que ponga acción, compromiso, valor. No siempre desarrollamos la visión adecuada respecto a las fuerzas que se mueven en el interior de la experiencia amorosa. Son muchas las tensiones que pueden vivirse en su seno, que marcarán algunas de sus leyes internas.

Mi intención al escribir este libro es favorecer la reflexión en torno al carácter enérgico del amor, un fenómeno que evoluciona, se transmuta, muda de piel continuamente.

El amor es demasiado importante para dejarlo a merced de los sentimientos.

Capítulo 2

El territorio de la aventura y el descubrimiento Comenzamos el viaje por los amores elípticos.

En la etapa previa al amor nos enfrentamos al misterio de la atracción, con sus vaivenes, su incertidumbre, su emoción, sus desafíos… Aún no existe un territorio compartido que responda a esa imagen de la elipse. Me muevo en un círculo particular, que comienza y termina en mí. Un círculo con un único centro, el mío. Un centro particular que trata de acercarse a otras personas, con sus anhelos peculiares, con sus sueños y demandas, con su propia manera de ser y de estar.

¿Por qué me fijo siempre

en la persona equivocada?

Esta es una de las preguntas radicales que enfrentamos en algún momento de nuestra vida. Cada persona arrastra una historia personal que repercute en lo que vive a continuación. Venimos de relaciones previas que se frustraron, que nacieron con la esperanza o la convicción de que serían duraderas, que nos pusieron a prueba, nos desilusionaron, nos cambiaron, nos endurecieron…

La atracción, como señala Ortega en Estudios sobre el amor, es de espectro más amplio que el amor. Es macroscópica, frente al carácter

microscópico de este. El amor es exclusivo[18]. El espacio de la atracción previa al amor es extenso, holgado. Aún no tengo la atención fijada con insistencia en alguien.

¿Debería dilatar la mirada para tomar mejores decisiones amorosas, para escoger mejor en quien fijarme? El amor es algo que te acontece, el "rayo que no cesa"

descrito por el poeta Miguel Hernández[1] , que desciende sobre ti para sacudir los cimientos de tu mundo. El amor es un arrebato inesperado. ¿Cómo voy a decidir a quién amar? ¿Cómo voy a introducir la decisión consciente en un fenómeno

tan perturbador, tan instintivo?

Mihir Desai es un economista con un profundo interés por las humanidades. En su estupendo libro The Wisdom of Finance (La sabiduría de las finanzas)[2]

describe los principales instrumentos financieros acudiendo a la literatura, a las artes o al mundo del entretenimiento, entre otros. Para poder explicar el riesgo y el retorno de una inversión, acude a la literatura inglesa del siglo XIX.

¿Cómo puede Desai relacionar el amor con las finanzas? Si leemos su libro, la propuesta adquiere un curioso sentido. El "mercado del amor" era un mercado de alto riesgo por aquel entonces para las mujeres, que para asegurar su futuro necesitaban formalizar un matrimonio ventajoso. Una mujer soltera a duras penas podía mantenerse. Casarse no era una opción, era una necesidad. Son numerosas las novelas de aquella época que lo reflejan, entre ellas las de Jane Austen. Violet Effingham, protagonista de Phineas Finn, de Anthony Trollope, emplea para sus decisiones amorosas poderosas herramientas de gestión del riesgo antes de que las finanzas modernas las formalizasen. Su estrategia interesó a Desai, porque veía en ella un maravilloso ejemplo de creatividad financiera.

Las mujeres en la Inglaterra del XIX tenían que gestionar el riesgo afectivo con enorme cuidado, porque las consecuencias de sus fallos al escoger marido podían resultar catastróficas. Ellas no podían rectificar y escoger un nuevo camino, un nuevo matrimonio. Afortunadamente, Violet sabía cómo afrontar ese riesgo.

Ella descarta la idea de esperar a que llegue "el hombre adecuado". Decide que, en el momento oportuno, hará la elección entre las alternativas en competición, entre los distintos pretendientes que

muestran interés por ella. Se aseguraría de contar con un buen puñado de opciones para cuando estuviese preparada para escoger. Esto equivale, señala Desai, a fabricarse un “porfolio de opciones” y escoger para invertir en un único activo en el momento oportuno. El porfolio le permite esperar al momento en que esté preparada para invertir y, entonces, optará por el que haya evolucionado mejor. Esta estrategia es preferible a la de comprometerse a un único activo prematuramente o esperar durante años confiando en que “el activo correcto” aparecerá en algún momento.

Hay en la actitud de Violet dos aspectos que me interesan especialmente. El primero es el temporal: ella se concede a sí misma un tiempo para tomar una

decisión más acertada. Hay que tomar en consideración la manera en que distribuimos nuestra energía, nuestros recursos, dado un conjunto de elecciones ante un futuro emocional incierto. ¿Estoy aprovechando las experiencias afectivas, mi forma de relacionarme, para conocerme mejor, para poner a prueba mis valores y mi instalación en el mundo? Tiene sentido que me pare antes de escoger a quien me va a acompañar en una aventura amorosa de largo recorrido.

Cuando el amor llega sin previo aviso, como una emoción arrebatada, es difícil negarse a vivirlo; da la vuelta a un mundo que tenía cuidadosamente ordenado.

Pero puedo prepararme de manera más eficaz antes de que el amor aparezca.

Trabajando el campo de la atracción. La preparación interna, el autoconocimiento, deberían estar en el núcleo de mis decisiones amorosas. Para decidir, debo analizarme mejor, conectar con mis valores, entender lo que me mueve. Pero debo hacerlo interactuando con las posibilidades que la vida me ofrece, dialogando con lo que acontece.

Al tomar la decisión de escoger más adelante (en el momento en que realmente estuviese preparada para hacerlo), Violet mitiga los riesgos de su decisión final.

Esta lógica es muy acertada si tengo en cuenta que mi tiempo y mi experiencia son recursos preciados. Tiene sentido diversificar mis vivencias e interacciones.

Las relaciones más enriquecedoras son las que amplían nuestra perspectiva más allá de las que tenemos habitualmente. Nuestro

instinto social es homofílico, ama a sus iguales, busca a quienes se nos parecen, pero es preferible que nos expongamos a las diferencias, no que nos guardemos de ellas.

Desai hace, sin embargo, una advertencia, que pasé por alto cuando leí su libro: si pongo el foco en la creación y preservación de múltiples opciones sin medida, no seré capaz de tomar decisiones. Puedo esconder bajo una supuesta ampliación de opciones una incapacidad de decidir. Hay un momento en el que debo elegir.

Si no, sufriré una "parálisis por un exceso de análisis" y quedaré atrapada en un bucle interminable.

El segundo aspecto que me interesó de la actitud de Violet es espacial. Ella se esfuerza por convertir el campo de juego amoroso en un espacio donde quienes interactúan con ella pueden mostrar quiénes son. Violet permite que nazcan dinámicas sugerentes, posibilidades ocultas. En el juego, sus acompañantes podrán exhibir su carácter y desplegar un ritmo, una cadencia que resulte interesante de acompañar. Su templanza puede parecerme un ejercicio de cálculo, pero en realidad muestra la fortaleza de su instalación en el mundo.

¿Le digo que me gusta o juego al desinterés?

Si juego con mis armas

tomaré la fortaleza al asalto

con toda la maquinaria.

No dejaré un artilugio

por emplear

romperé la baraja

las cartas boca arriba

sobre el tapete.

No sabré

retirarme a tiempo.

Si juego con tus armas

seré como la gata

que ronda de noche,

combinando el ojo intenso

con la mirada distante

ronronearé

frotando mi lomo

en alguna esquina.

Me dibujaré invisible

paseando por el jardín

pero a la vez anhelaré

que me veas.

Necesito a alguien

que arbitre la partida.

Escribí este poema sobre las formas de seducir inspirada por una descripción que hace Camille Paglia del gato en su libro Sexual Personae[21]. Estrategias de seducción hay muchas. Unas me llevan a expresar con claridad lo que siento, poniendo todas las cartas encima de la mesa, rompiendo el juego antes de comenzarlo. Otras me sugieren que lo mejor es insinuar, guardarme ases en la manga para jugarlos en el momento oportuno.

Puedo jugar la partida de muchas maneras. Incluso ir de farol. El lenguaje puede ser una gran estrategia de seducción, como sugiere el poema "Estrategias del deseo", de Cristina Peri Rossi, que coloca las palabras en el mismo saco que las medias negras o el liguero de encaje[22]. ¿Quien juega a seducir dice la verdad o miente? ¿Cree lo que dice o se engaña? Quizás hable con sinceridad cuando pronuncia determinadas palabras y luego el tiempo, o el fracaso de sus intentos, puede llevarle a pensar que lo que una vez fue cierto tal vez no lo era.

Toda seducción se juega en un terreno de juego que se dibuja entre dos. Hay estrategias más directivas que buscan marcar la pauta, dirigir la acción. Quien seduce de esa manera trata de controlar lo que sucede en ese lugar, provocar acontecimientos. Junto a estas estrategias, existen otras que prestan una mayor atención a lo emergente, a lo que va surgiendo de la interacción, de las tentativas,

de los movimientos mutuos de acercamiento. Esa segunda estrategia no fuerza el espacio: acompaña lo que está sucediendo en él.

Lynda Barry es dibujante de cómics y profesora de creatividad, y en sus talleres imparte lecciones empleando las imágenes como núcleo del proceso creativo. En sus libros What It Is y Picture This, que recogen estupendas reflexiones sobre la creatividad y lecciones de dibujo, Barry aconseja trabajar los espacios donde nada sucede con intención generativa, facilitando que surjan cosas inesperadas en ellos. Debemos permanecer en un lugar sin saber lo que va a suceder en él, permitiendo que lo que tiene vida propia, al margen de mi acción, vaya tomando forma[23]. Le interesó especialmente el trabajo de Iain McGilchrist, psiquiatra experto en los dos hemisferios del cerebro, que llama a este proceso

“modulación”. Para McGilchrist, la modulación es un proceso que impone una distancia necesaria, un retraso, permitiendo así que lo nuevo pueda salir adelante, acompañándole al nacer[24]. Esa misma idea refleja Josep Maria Esquirol en su libro El respeto o la mirada atenta[25]. La mirada atenta siempre guarda la distancia debida. Acompaña a lo que emerge, no lo coacciona. Como dice la poeta Cristina Peri Rossi en su poema “Distancia justa”, en el amor, y en el boxeo, todo es cuestión de distancia[2] .

El filósofo Alain de Botton apunta una verdad muy cierta: para quienes aman las certezas, la seducción no es un territorio en el que extraviarse[27]. No resulta fácil convivir con la incertidumbre, preferimos llenar ese espacio con acciones, puestas en marcha, impulsos, palabras que provoquen situaciones… De Botton señala una de las ironías del amor: es más fácil seducir con confianza a alguien que nos atrae poco. Al verdadero deseo, asegura, le falta articulación[28].

Puedo sentir un deseo claro y exclusivo hacia una persona o quizás habiten en mi interior múltiples deseos que entren en conflicto. Los dos se trabajan en un espacio de seducción concreto. Y ambos requieren de la pausa, del retraso, del respeto a su propio devenir. El espacio de seducción se trabaja desde el anclaje interior, desde un hilo conductor fuerte que guarde la distancia debida respecto a lo que sucede en él. Si permanezco conectada con mi centro vital, convierto los espacios de incertidumbre en espacios de posibilidad. Puedo temer la convivencia con la incertidumbre, anhelar garantías de recompensa, pero el empecinamiento por lograr resultados inmediatos me impide disfrutar de un espacio fundamental que pocas veces se da en la vida.

El presente como espacio de juego

Albert Camus describe en La peste un mundo en el que, privados por la plaga de la memoria y de la esperanza, las personas viven instaladas en el presente[2] . El amor exige porvenir. La evocación de un amor pasado o el aprendizaje necesario para poder avanzar necesitan refugiarse en la memoria. El presente, con su sucesión de instantes, se vive de manera opresiva en esta historia, como una epidemia terrible.

El presente existe en acto, como un hecho innegable, es el lugar donde focalizo la atención inmediata, y son el pasado y el futuro los que se viven como

"tiempo". El presente es más un territorio que un periodo temporal. Mi acción se ejerce sobre el presente. El amor es un ejercicio desmesurado de imaginación, por eso está empapado de futuro, y de ahí que sangre, evocando el pasado, cuando llega a su fin. Por eso he querido comenzar remarcando la importancia del presente en la etapa del viaje en la que aún no me he introducido en la comarca del amor. Estoy en el territorio de la aventura y del descubrimiento.

Aún no amo.

No se concibe el amor sin una mirada al futuro, sin un "para siempre". Hasta quienes desconfían del amor por experiencias previas alimentan la nueva llama que comienza, aunque tiemblen sus manos al hacerlo. Es difícil resistirse a él.

Pero quienes jugamos al amor antes de sentirlo, quienes disfrutamos de una historia en la que aún no se disparan los sentimientos habitamos de manera especial el momento presente. Ponemos el foco en los placeres más que en las promesas.

Capítulo 3

Dentro de la elipse

¿Se puede elegir a quién amar?

El amor y el inconsciente

En una serie de Estudios sobre el amor, Ortega reflexiona sobre la experiencia amorosa. Y emplea mucho tiempo en explicar algo que considera decisivo: su carácter de elección[3] . Para el filósofo, somos un sistema nato de preferencias y desdenes. Una máquina de preferir. Lo que amamos es un reflejo de nuestra ley interna. Vivimos valorando,

es decir, prefiriendo, y eso nos lleva a abrirnos a determinadas personas y cosas o a mostrar ceguera ante otras que reflejan valores iguales o superiores a los nuestros, pero ajenos a nuestra sensibilidad. El amor, opina Ortega, contiene nuestra actitud primaria y decisiva ante la realidad total. El cariz de nuestros amores es la carta a la que nos jugamos la vida. En nuestras zonas más profundas, más allá de la voluntad, está ya decidido a qué tipo de vida nos adscribiremos. Nuestro corazón, con terquedad de astro, se adhiere a una órbita predeterminada y gira por su propia gravitación hacia ella.

Como señala perspicazmente el filósofo madrileño, “acabo de descubrir en la mirada que usted ha dirigido a X lo que para usted es la vida”[31].

A Ortega la interesa más la visión cosmológica que la visión psicológica del amor. Opina que la psicología se ha ocupado mucho del amor, pero en realidad se ha escrito poco sobre la visión del mundo que el amor hace posible. Desde mi núcleo personal, con mis elecciones amorosas, me abro al universo y me relaciono con él. El amor, asegura Ortega, busca la proximidad hacia otro ser, una adhesión a un tipo de vida humana que nos resulta especialmente valioso. Se trata de un movimiento que parte de la periferia de la persona, pero a la vez refleja su interior[32].

Con el amor se produce el giro desde la atracción al interés. No solo me siento atraída por alguien, me intereso, y en ese caso ya estoy poniendo mucho de mi vocación personal. En palabras de Ortega, ese interés es el amor, que actúa sobre las innumerables atracciones sentidas, eliminando la mayor parte y fijándose

solo en alguna[33]. Nuestro corazón y nuestro ojo, como diría Shakespeare, entran en guerra. “Y si compete a mi ojo tu exterior / tu amor es fuero de mi corazón”

(Soneto XLVI).

El amor tiene mucho del deseo de aproximarme a otra persona, cuya realidad me interesa por encima de otras. Esa aproximación transforma mi geografía particular, mi forma de estar en el mundo. El amor, encarnado en una persona concreta, me apela, llama a mi inconsciente, a las corrientes subterráneas donde descansa mi memoria personal. Respondo a esa llamada y, al hacerlo, mi mundo se transfigura.

“No confundamos el destino de amar con el destino de amar a una

persona concreta. No es una persona concreta, sino el amor, el que es inevitable", asegura Alain de Botton[34]. Si el amor nace de mi afectividad profunda, es posible que esta varíe a lo largo de mi vida. No siempre vibro desde el mismo plano existencial. Hay algo en cada persona que demanda un cambio interno, la apertura de una nueva etapa, un crecimiento. Si mi horizonte personal cambia, también lo hará el tipo de cualidades o de atractivos que resonarán en mi interior.

¿Amo lo que soy, lo que deseo llegar a ser, lo que aún no soy? Puede que mi corazón ansíe sin saberlo un salto a un plano diferente, a otro nivel de resonancia. Si vibro desde lo que soy en cada momento, o desde lo que quiero ser, es posible que me fije en personas a quienes les resuene el canto que surge en esos momentos desde mi corazón: aventura, confianza, apertura, vuelco, cambio, liderazgo, extraversión, sentido del humor, dolor, inseguridad, autoestima…

¿Desde qué plano estoy vibrando ahora?

Aparece el Tú

Antonio Machado cantaba que "no es el yo fundamental el que busca el poeta, sino el tú esencial"[35]. El descubrimiento del Tú es una de las experiencias personales más radicales que existen. La escritora inglesa Jeanette Winterson escribió un relato corto sobre la fascinación, titulado "La habitación blanca". La protagonista parte en la historia de caminos personales que no llevan a ninguna

parte. Describe sus sensaciones con rotundidad visual. Excava senderos ciegos como túneles bajo tierra, a la manera en que lo hacen los topos, olfateándolos, olisqueándolos, cavándolos a ambos lados con sus manitas, leyendo la tierra como la palma de su mano. En esas profundidades se encuentra la corriente del deseo, enterrada y fría. El amor le da un baño de sol a quien lleva mucho tiempo siendo subterránea. Ella no se da cuenta de que ese río interno se mueve hacia la superficie. Había un espacio, un hueco, una apertura, y el Tú estaba ahí. El río explosionó de su canal secreto y el Tú estaba ahí. Se tropieza con él[3] .

Este relato me parece una metáfora conmovedora sobre la fascinación, que ofrece una rendija de luz inesperada, un foco resplandeciente en medio de la oscuridad. Ese deslumbramiento que alguien me provoca puede obedecer a razones diversas, pero todas tienen algo en común: una forma particular de atención.

Ortega, en sus Estudios sobre el amor, considera que fijarse en alguien es una condensación de la atención sobre la persona, que me lleva a destacarla y elevarla sobre el plano común[37]. Detenerse a contemplar es la situación preliminar al "favor atencional". Entrego mi atención, que se multiplica exponencialmente, a una persona concreta, que me sugestiona, me deslumbra.

Esa intensificación de la atención me obliga a realizar un doble movimiento para poder preservar el espacio personal de la persona amada, para aproximarme a él sin invadirlo. Me desplazo acercándome a quien quiero, pero a la vez guardando la debida distancia, permitiendo de esta manera que su vida se despliegue ante mí en todo su esplendor. Josep Maria Esquirol equipara el respeto con la mirada atenta[38]. El respeto implica una preocupación por conocer ese planeta que orbita a mi alrededor y me asombra, ese mundo personal que ansío explorar, y esto conlleva un acercamiento. Pero el movimiento es doble: la forma de abordar ese espacio del Tú es desde la voluntad de preservarlo, de permitir que se desarrolle y crezca, como un acto que refleja mi amor. Me acerco para interesarme por él y, a la vez, me alejo lo suficiente para respetar su desarrollo propio, su ley particular.

En Meditaciones del Quijote, Ortega dice que hay dentro de toda cosa la indicación de una posible plenitud[3] . El amor muestra la ambición de auxiliarla para que logre esa plenitud. Cuando amo algo, lo veo entero, se me revela en todo su valor y advierto que es parte de otra cosa, y que necesito de ella, que está ligado a ella.

El Yo interactúa con el Tú

Lo que eran dos círculos separados con su propio centro, el mío y el de otra persona, al encontrarse, se van trocando en los dos puntos, los dos focos de una figura elíptica. El foco del Yo y el foco del Tú confluyen en la elipse de Lo Nuestro. Todo lo que se mueve dentro de ese campo elíptico parte de la interacción de esos dos focos, que funcionan de manera independiente pero profundamente vinculados. El impacto que uno tiene sobre el otro puede ser positivo o negativo, dependiendo de las creencias, expectativas, momentos vitales, heridas curadas o no, la comprensión o el respeto que ponga en la historia que vivo. Dos personas juntas pueden vivir una experiencia afectiva que las mejore o que saque lo peor de ellas.

Como señala Josep Maria Esquirol en La penúltima bondad, el amor necesita un mínimo de posición[4] . Se refiere a la posición vital, a la orientación y el enraizamiento. Y juega en otro de sus libros con la

idea del pronombre como mirada, del Yo como mirada[41]. El Yo, plenamente instalado, en dirección al Tú, igualmente instalado, persiguiendo horizontes. Lo Nuestro se va dibujando a partir de ese movimiento, fuente de posibilidades infinitas. O de desvelos.

Quiénes somos y en lo que nos convertimos depende, en parte, de a quien amamos. Thomas Lewis, Fari Amini y Richard Lannon dibujan una "teoría general del amor"[42] regida por leyes inexorables que derivan de la estructura y diseño de nuestros cerebros, del continente oscuro de la mente. Exponen tres leyes que encierra nuestro sistema límbico, sede de una parte importante de nuestra vida emocional. El amor altera la estructura de nuestros cerebros.

Cuidando mi experiencia amorosa, puedo mejorar la calidad de mis relaciones.

Aseguran que un corazón puede cambiar a su socio. Describen tres leyes, las tres caras neuronales del amor, el lazo fisiológico que une a dos personas en una relación amorosa y que constituye, según apuntan, el núcleo de la psicoterapia.

Son la resonancia, la regulación y la revisión límbicas.

La resonancia límbica señala que cada persona retransmite información sobre su mundo interno, revela partes de quien es, da a conocer una melodía que puede resonar o no en otra, según la persona que tenga enfrente. Nuestras mentes

anhelan recibir atención desde otras que entiendan lo que las mueve. La regulación límbica habla del equilibrio al que se puede llegar en las relaciones, similar al de los ritmos circadianos, los ritmos corporales que sincronizan con las fluctuaciones del día y de la noche. La fisiología humana encuentra un nicho no solamente en la luz, sino en la actividad armonizada con otros sistemas límbicos, con otras personas, que en ocasiones tienen el poder de estabilizarnos, como si fuesen moduladores externos, aunque también pueden desorientarnos. Es un aprendizaje que hacemos implícitamente. Por último, la revisión límbica nos recuerda que las experiencias amorosas que vivimos junto a una persona llegan a remodelar nuestras partes emocionales o las suyas, activadas como atractores. La memoria profunda de nuestras experiencias pasadas puede ir rediseñándose dentro de una relación nueva. Es la herencia que tenemos como mamíferos.

Resonamos, nos regulamos, revisamos nuestro sistema límbico en interacción con quienes amamos.

Cada relación tiene sus dinámicas, su recorrido particular, sus hitos y sus posibilidades de cambio, con direcciones diversas. De ahí que la metáfora de la elipse tenga sentido: porque cada Yo interactúa con un Tú y lo impacta de diferente manera. Antes de viajar por esa elipse que ambos focos forman, con sus correspondientes dinámicas, me detendré en lo que sucede cuando alguno de ellos se descoloca, cuando abandona su raíz fundamental. El Yo que no cuida su propio espacio, el Tú considerado como objeto de apropiación o de control. Este olvido, este error de perspectiva, está en el corazón de muchas de las tensiones que analizaremos luego.

La búsqueda de la pieza que me falta

Como señala el poema de Rupi Kaur, debo tener una relación conmigo misma antes que con cualquiera[43]. No puede amar bien quien no preserva su espacio personal. Si yo te amo, ¿quién es ese Yo que dice amarte? ¿Velo por él, lo alimento, lo escucho? ¿O renuncio a mi identidad y mis anhelos por una relación que me empequeñece? ¿Puedo crecer dentro de esta relación? ¿Me mejora?

No puede amar bien quien no practica la resistencia íntima[44], quien no trabaja su ciudadela interior[45]. El amor se construye desde un Yo fortalecido, activo,

generoso, que se expande por el mundo desde su propio centro.

En su libro Antropología metafísica[4] , Julián Marías desarrolla uno de los conceptos fundamentales de su sistema filosófico, la “instalación”, la manera en que la persona se encuentra en la vida, haciendo algo y siendo alguien. Es algo que describe muy bien la palabra “estar”, a diferencia del “ser”. Puedo instalarme de diferente manera y esas formas de estar en el mundo constituyen el temple de mi vida, el mío personal. El temple me dice cómo me encuentro en relación con mi propia vida. Incluye factores biológicos, sociales y personales.

El temple amoroso es uno de los más importantes. Ese temple, esa forma de trabajar mi instalación en el mundo, dice mucho del impacto que deseo tener, de lo que quiero aportar a mi entorno. Y esto incluye la manera de vivir mis relaciones afectivas.

Shel Silverstein fue artista polivalente: poeta, cantautor, dibujante… También autor de numerosos libros para niños. En The Missing Piece Meets the Big O

(La pieza perdida conoce al Gran Círculo) dibuja una poderosa alegoría sobre las relaciones que me enriquecen: aquellas por las que

merece la pena trabajar[47].

La protagonista del relato es una pieza que se asemeja a un trozo de pizza y que, dada su forma, crece pensando que es la parte que le falta a otra figura. Cree que en el momento en que encuentre ese trozo anhelado, cuando se tropiece con aquel fragmento en el que encaje perfectamente, será plenamente feliz. Habrá encontrado su razón de ser. Inicia una búsqueda perseverante y esperanzada, confiada en que encontrará lo que desea.

Por el camino va encontrando figuras de todo tipo: aquellas a las que les faltan piezas o que tienen demasiadas, o demasiadas pocas. Figuras que te colocan en pedestales y te adoran sin conocerte. En estos encuentros reconozco arquetipos universales, que reflejan diferentes clases de relaciones o historias fallidas: el narcisismo, lo malsano, lo indescifrable, las heridas no curadas… En su viaje llega a encontrar una pieza con la que casa perfectamente, anticipando un final feliz, pero la pieza incompleta, por fin completada, comienza a crecer, mientras su pareja permanece rígida e impermeable al cambio. Y la relación que parecía definitiva, un sueño cumplido, acaba, porque la figura con la que encaja se niega a aceptar que ella pueda crecer.

Al fin, aparece una figura que se ve distinta al resto, no le falta ninguna pieza. Se presenta como el “Gran Círculo”. La pieza que se siente incompleta le dice que

cree que él es lo que ha estado buscando toda su vida. Quizás sea la pieza que le falta a él, exclama ella, esperanzada. Pero el Gran Círculo la mira asombrado y le dice que no le falta ninguna pieza. No hay ningún sitio en él donde pueda encajar. Esto provoca un gran disgusto en la pieza, que, desconcertada, no sabe qué hacer. El Gran Círculo entonces la aconseja que ruede por sí misma. Ella sigue su consejo y empieza a rodar y rodar hasta que, limadas sus aristas, termina convertida en un canto redondo. Y es entonces cuando el Gran Círculo regresa a su lado, para caminar junto a ella; y ruedan y ruedan, dos mundos completos moviéndose al unísono.

Las buenas relaciones, viene a decir Silverstein con su cuento ilustrado, no son aquellas que nos completan. No vienen a rellenar algún hueco que nos falta, sino que nos permiten crecer dentro de ellas, desarrollarnos, ser aquello que anhelamos llegar a ser. La forma de nutrir las relaciones más benéficas es permitiendo que cada persona crezca sin sentir que precisa de las cualidades de otra para sentirse completa.

Una buena relación me permite trabajar mi ciudadela interior. Dentro de ella puedo responder a preguntas importantes, y hacerlo con mi vida, desplegando mi acción en el mundo. ¿Cuáles son mis valores? ¿Qué impacto quiero producir en mi entorno? ¿Qué espero del amor? ¿Qué lugar ocupa este en mi vida? ¿Quiero que supla mis carencias? ¿Lo vivo como una actitud, como un fin en sí mismo o como un objeto destinado a complementarme?

Mi mundo personal lo construyo a partir de los significados que doy a las cosas, a los elementos de la realidad con los que interacciono. De esta manera, voy forjando mi identidad distintiva. Al relacionarme, trabajo mi instalación en la realidad, pongo a prueba mi temple.

Gregorio Luri asegura que el humanismo es el compromiso moral de darle profundidad a la vida[48]. El amor que brota de mi núcleo personal, de mi Yo más auténtico, es el amor que me permite acceder a las raíces de la experiencia vital.

El que explora el mapa del mundo personal de la persona a quien amo y lo dibuja con la mano encendida, vigorizada, fortalecida por lo que vivo. Aquel que construye la memoria compartida de una experiencia transformadora.

El Yo desde la demanda o el asalto del Tú

“En mis relaciones siempre falla el Tú”. Cuando trato de explicar a alguien que se interesa por mi libro la metáfora de la que parte el título, su primera reacción es decirme que en sus relaciones lo que falla es el Tú. Insisten en que la otra persona no pone todo lo que debe en esa historia. No dan lo mismo que reciben.

El Tú, visto de esa manera, es el que no satisface tus demandas, el que no cubre lo que necesitas. Pero, cuando hablo de cultivar el espacio personal del Tú, me refiero a otra cosa.

¿Estaré cometiendo el mismo error? ¿Y si hubiese en esa confusión inicial alguna clave importante para entender por qué fallan muchas de nuestras relaciones?

A finales del año 1902, Rainer Maria Rilke inició una correspondencia con un joven poeta, Franz Xaver Kappus, que admiraba su obra. Rilke reflexiona en una de sus cartas sobre lo que considera el trabajo definitivo, aquello para lo cual apenas alcanza la vida humana: el amor[4] . El poeta reivindica el valor de la soledad para crear algo de valor, y esto incluye amar desde la soledad. Dos personas que se entreguen la una a la otra, se unan, sin estar preparadas, sin tener sus

vidas ordenadas desde su centro, se perderán por la persona que dicen amar y la perderán a la vez. Además, perderán amplitudes y posibilidades; se arrojarán a refugios comunes, a convenciones sociales, a formas fáciles de amar. El amor, para él, son dos soledades que se defienden mutuamente, que se delimitan y se rinden homenaje. El difícil trabajo del amor plantea exigencias a mi desarrollo.

Requiere un tipo de aprendizaje y soportar una carga que puede mejorarme.

Amar entregándome sin más y sin soledad, sin ocasión para madurar, para llegar a ser mundo (mi propio mundo), es amar falsamente. Las cuestiones próximas, como lo es el amor, requieren de una respuesta nueva, especial, solo personal.

Cuando el joven Kappus le cuenta un amor que tuvo y que no pudo olvidar, Rilke le contesta: “Yo creo que ese amor permanece tan fuerte y poderoso en su recuerdo porque fue su primera soledad profunda y el primer trabajo interior que ha hecho usted en su vida”[5] .

El amor que custodia la soledad de quien ama, el amor que preserva la propia soledad como germen de posibilidades infinitas. Así entendía Rilke el amor.

¿Qué actitudes atacarían entonces el corazón mismo de las relaciones? Los celos, la actitud posesiva, la invasión del espacio de quien aseguro amar son la muerte del “Tú como misterio”, como universo a explorar, y el nacimiento del “Tú como objeto de apropiación”.

Vicente Gallego relata magistralmente en su poema “Échale a él la culpa” el proceso interno de una persona celosa. El protagonista del poema está esperando en casa a su novia, que se ha ido de fiesta con unas amigas. Durante el tiempo en que aguarda su regreso, evoca lo que significa el amor que comparten. Pero aparecen las dudas, la angustia de perderla, el afán de controlar, los juicios. Trata de combatir todo esto racionalizando sus miedos, empleando diferentes estrategias para combatirlo. Él entiende que ella está saboreando una vida distinta que la tienta por una noche. Como a él le ha sucedido tantas veces.

Dibuja el amor como un juego en el que cuentan mucho más “los faroles que las cartas”. El ritmo del poema revela muy bien las fluctuaciones, la incoherencia, de la persona que ama y a la vez se ve desbordada por un sentimiento que no entiende.

Termina dirigiéndose a ella, tratando de “ponerse razonable”: Lo que

quiero que sepas es que entiendo

mejor de lo que piensas ciertas cosas,

que soy tu semejante, que he pensado besarte

cuando llegues a casa; y que es el amor

—ese tipo grotesco y marrullero—

el que va a hacerte daño con palabras

absurdas de reproche cuando vuelvas,

porque ya estás tardando, mala puta[51].

Casi todas las personas hemos sentido celos en alguna ocasión, con mayor o menor frecuencia. Pero actuar bajo su influencia, perdiendo nuestro norte, deteriora las relaciones.

El amor puede ser un intento de ejercer un poder sobre otra persona. Erich Fromm nos recuerda que a veces buscamos una unión simbiótica y si anhelamos una fusión sin integridad, sin separación de zonas personales que se custodien y respeten, podemos terminar en juegos de dominación o sumisión, en ejercicios de control[52]. Rilke nos pedía que custodiásemos la soledad de quienes amamos[53].

Ese ejercicio de respeto es la máxima expresión de un amor maduro.

Amar a otra persona me coloca a las puertas de un círculo de intimidad diferente al mío propio, en una zona de influencia. Lo que eran dos círculos separados comienzan a dibujarse como los dos focos que, en su interacción, dan lugar a una figura elíptica. Y esa interacción, ese bosquejo compartido, nos causa, como diría el poeta Luis García Montero, “problemas de geografía personal”[54].

Capítulo 4

El corazón de Eros

El amor como gran intermediario

El banquete es uno de los textos fundamentales de la obra platónica[55]. *Aunque está concebido para hacer elogio del amor, este diálogo va mucho más allá y contiene claves imprescindibles del nacimiento de la filosofía occidental. Nueve hombres, entre los que se encuentra Sócrates, el maestro de Platón, se reúnen a cenar en casa de Agatón. Uno de ellos, Erixímaco,*

se extraña de que, entre tantos poetas que han compuesto himnos y cánticos en honor de la mayoría de los dioses ninguno lo haya hecho del Amor, que es un dios tan grande. Entonces deciden dedicar discursos a elogiarlo. Descubrimos a lo largo del diálogo la historia de las dos Afroditas o el origen del mito de la media naranja. Pero es al llegar al discurso de Sócrates cuando nos encontramos con algo sorprendente.

Sócrates revela al resto de invitados que el discurso que va a pronunciar se lo dijo un día una mujer de Mantinea llamada Diotima, una mujer muy versada no solo en lo que tiene que ver con el amor, sino en muchas otras cosas. Todo lo que sabe sobre Eros se lo debe a ella. Sócrates (Diotima) presenta a Eros como un término medio entre contrarios. El amor es siempre el amor por algo que nos falta. El deseo es una prueba de privación. Eros es hijo de Poros (la riqueza) y de Penia (la pobreza). Por eso conoce la abundancia, pero está siempre en precaria situación. Floreciente un día, se extingue para revivir otro. El amor se mueve entre dos mundos en eterna contradicción.

Eros, el que vuela entre ambos mundos, es un daimon, un intérprete o intermediario entre los dioses y los seres humanos. Eros nos transmite un mensaje importante sobre el carácter divino del amor, del deseo generativo. Ese impulso eterno nos eleva por encima de nuestras carencias para alcanzar aquello que nos llama desde lejos para expandir nuestra naturaleza.

Eros, según esta visión, sería un intermediario entre mundos, un daimon que nos abre la puerta a lugares insospechados que debemos explorar. Al leer este diálogo, nos encontramos con que Eros es el impulso fundamental que se

encuentra detrás de la filosofía, del amor a una sabiduría que aún no se posee pero que se desea poseer. Quien filosofa no es ignorante; el ignorante cree que lo sabe todo y en realidad no sabe nada. Quien filosofa no es sabio; el sabio posee ya la sabiduría y por tanto no ansía saber. La filosofía vive en el metaxy, en el intermedio entre ambos. Oscila entre el saber y el no saber, viajando eternamente entre ellos.

Todo esto se lo enseñó a Sócrates, maestro de Platón, una mujer de Mantinea que le abre los ojos a muchas cosas. Ella le habla de los daimones. Y no será el único intermediario que encontremos en nuestro recorrido por los amores elípticos.

Hay otros que actúan como puentes entre mundos. Pero de eso hablaremos más adelante.

El amor como poiesis

Sócrates continúa con el discurso de Diotima para asegurar que el amor es la generación, la producción, en la belleza. Esta afirmación resalta dos aspectos clave: en primer lugar, se trata de una actitud activa, productiva, y, en segundo lugar, esta actividad se ejerce en un lugar.

Aquello que encontramos bello, que nos fascina y levanta nuestro ánimo, es un espacio que demanda nuestra actividad generativa. Allí es donde ponemos nuestro esfuerzo generoso para producir algo que se eleve por encima de quienes somos. Eros es un arquitecto que porta un mensaje de los dioses: el contacto y el comercio con la belleza, con lo que contemplas como si fuese bello, te hace engendrar y producir desde la semilla germinal que llevas dentro.

La poeisis, tal y como se señala en El banquete, es la causa que lleva las cosas del No-Ser al Ser. Es lo que hace posible que las cosas sean. Toda obra de arte es una "poesía" y todo artista es un poeta. Pero solo una especie de poiesis, la música y el arte de los versos, ha recibido el nombre de todo el género: poesía.

Sócrates (Diotima) señala que sucede lo mismo con el amor: únicamente toma el nombre de amor el acto particular en el que se busca y se persigue con ardor lo bueno. Aquello que percibimos como bueno para nuestra vida lo amamos.

La filósofa María Zambrano dedicó una parte importante de su obra a dialogar con el pensamiento griego. Halla en él un espejo atemporal en el que reflejarse.

Lo helénico, para ella, posee la facultad operante que únicamente posee lo sagrado, apertura a la luz, a la inocencia de una claridad que brota como transparencia de las entrañas[5] . María evoca la figura de Diotima como uno de esos seres que quieren hablar lo que callaron en vida, hablar desde su penumbra.

Y pone en su boca estas palabras: "Porque solo la materia lo es porque no tiene un corazón suyo, propio. Y la vida se abre allí donde algo comienza a latir desde sí mismo, a respirar en su propio tiempo, allí donde se dibuja un hueco, una caverna temporal creada por un pequeño corazón, un centro. Pero hay pulso en todo: la noche lo descubre"[57]. Hemos olvidado a Diotima sin haberla conocido, pero ella nunca nos olvida. Está en nuestro pulso.

Hay pulso en todo. María lo encuentra, por eso la filosofía que trabaja

es la de la

“razón poética”, una razón que recupera el “misterioso nexo” que nos une con la realidad[58]. Ella sigue su propia filosofía como respuesta, el “camino de la Sierpe”, que se enrolla en sí misma buscando el conocimiento, las “entrañas” de las cosas[5] . La poesía se apoya en el ritmo del lenguaje y sobre todo en la metáfora, que tiene un fuerte componente corporal, de conexión con lo concreto, con el mundo que dibujan los sentidos. La poesía nos permite amplificar una realidad que necesita que la descubramos, que se ofrece generosamente para nuestro trabajo como objeto de reverencia y de creación.

Las formas sensibles,

sensuales y sexuales de amar

Pausanias fue un geógrafo e historiador griego del siglo II, viajero incansable, reconocido por su obra Descripción de Grecia, en la que va dibujando un paisaje del mundo griego a partir de sus propias observaciones. Cuenta que, en la ciudad natal de Eros, se le adora “como una piedra en bruto” .

“Los griegos adoran piedras en bruto”, afirma con rotundidad Pausanias. ¿Por qué habrían de hacer algo así? Encuentro que este hecho es una maravillosa metáfora sobre la necesidad de realizar un trabajo, una labor artesanal, para

llegar al corazón de Eros. Pero, para ello, debemos pasar por diferentes capas.

El amor se manifiesta bajo formas diferentes. En los momentos iniciales en que este aparece, la sensualidad y la sexualidad adquieren un papel preponderante.

Deseamos tocar y que nos toquen, la fiesta del cuerpo se desborda. Incluso las emociones que sentimos tienen un fuerte componente corporal.

Los cinco sentidos son el territorio del amor. Del agitado mundo de las emociones pasamos al de las sensaciones, que son necesarias para que estas se produzcan. “La sensación es el amanecer emotivo y la emoción, la sensación crepuscular que queda depositada en el cuerpo. La sensación se mide por el sentir que provoca un agente externo, y la emoción, por su intensidad. En consecuencia, la emoción es la subjetividad de la sensación” [1]. Carlos Gurméndez señala la diferencia fundamental entre sensación y emoción: la primera es un estímulo

exterior fugaz, mientras que la emoción sería una experiencia subjetiva. Emma Sopeña resalta esta diferencia y apunta a otra: la que se da entre las emociones y los sentimientos. Las emociones están muy conectadas con el cuerpo, los sentimientos, por el contrario, tienen mucho que ver con representaciones mentales y se viven con gran diferencia entre una persona y otra. Las emociones son más universales [2].

El cuerpo es la fiesta de la sensualidad. Las emociones vinculadas al amor lo conectan profundamente con el cuerpo. Son las cinco estaciones de los sentidos.

Pero sus ojos ¡ah!

si veo sus ojos

me amarrarán como la hiedra

no querré partir [3].

Sara Torres resalta los ojos en estos versos. Claudia González Caparrós lo hace con el tacto:

Mírame, me dijo Sully Morland. Solamente la superficie de la piel, solo la capa más superficial: lo que ves ha de ser lo que toques. Debes mirarme y tener mucho cuidado. No profundizar. Profundizar no es lo necesario, lo necesario es la sutileza de las superficies llanas. De la mirada no debes pasar a la visión.

Es ahí donde encuentro la belleza. Es ahí en donde nace el tacto [4].

De los ojos y las manos paso al regocijo del olfato. En la novela El perfume, Patrick Süskind juega de forma impactante con este sentido: “Su sudor era tan fresco como la brisa marina; el sebo de sus cabellos, tan dulce como el aceite de nuez; su sexo olía como un ramo de nenúfares; su piel, como la flor del albaricoque… y la combinación de estos elementos producía un perfume tan rico, tan equilibrado, que todo cuanto Grenouille había olido hasta entonces en perfumes […] se le antojó una mera insensatez” [5].

Junto a esa celebración de la nariz, encuentro también la del oído, muy vinculada a la palabra. El libro Evohé, de Cristina Peri Rossi, es un ejercicio poderoso de vinculación del erotismo y la palabra:

La amé

en un corro de palabras

que en torno a ella

hicieron cerco .

Pero si hay algo que la mayoría de los amantes celebramos son los besos. La lengua que desvaría y pierde la cordura, conduce al amante a las puertas de la boca, los labios son el portal de entrada a un mundo inédito. Miguel Hernández lo expresa así:

Boca que arrastra mi boca:

boca que me has arrastrado:

boca que vienes de lejos

a iluminarme de rayos [7].

Todos los instantes del universo confluyen en la caverna de su boca, el vórtice del amante. La vida se mide por instantes vividos de forma plena, con sentido.

Con los sentidos.

Y de la sensualidad pasamos a la sexualidad. Quienes aman, beben la noche lentamente. El cuerpo adopta aires de fiesta durante esas horas experimentadas con una exaltación creciente. A la luz de las velas, de la lumbre, tiene lugar la amplificación de una vida que de otra manera se mostraría con tonos grisáceos.

Es entonces cuando tiene lugar la “pequeña muerte” cantada por Eduardo Galeano:

No nos da risa el amor cuando llega a lo más hondo de su viaje, a lo más alto de su vuelo: en lo más hondo, en lo más alto, nos arranca gemidos y quejidos, voces de dolor, aunque sea jubiloso dolor, lo que pensándolo bien nada tiene de raro, porque nacer es una alegría que duele. Pequeña muerte, llaman en Francia a la culminación del abrazo, que rompiéndonos nos junta y perdiéndonos nos encuentra y acabándonos nos empieza. Pequeña muerte, la llaman; pero grande, muy grande ha de ser, si matándonos nos nace [8].

Pero en todo encuentro erótico aparece un aliado inesperado: la imaginación, que acrecienta el deseo. El amante imagina la cercanía del corazón y los huecos del cuerpo de la persona amada, como en

este poema de Elena Medel:

De puntillas bajaré al sótano del mundo, donde las niñas remedan su torso hueco

con los juguetes que encuentran por la calle.

Si te acercas a mi pecho

un dragón blandito te quemará los ojos,

fabricando con sus pupilas una brújula

que me pierda en el pasillo hasta tu cuarto .

La imaginación es la gran aliada de la sexualidad, su mejor catalizadora.

En La llama doble, Octavio Paz asimila el erotismo con una lente[7] . Porque cuenta una historia acerca de nuestra actitud hacia el cuerpo y el placer, sobre nuestros valores, el poder y la manera en que nos relacionamos, hacia la división del espíritu y la carne, entre la mente y el cuerpo. Eros nos afloja los miembros, cantaba Safo, nos produce sensaciones agridulces[71]. Siendo así, ¿cómo no vamos a cuestionárnoslo todo?

Hemos resaltado las formas sensuales y sexuales de amar, que amplifican nuestras vivencias y nos introducen en un mundo fuertemente exaltado, que quienes aman viven como en un territorio virgen, inexplorado, nunca pisado antes. Se regalan promesas de eternidad. Pronuncian muchos "para siempre".

Entonces… ¿por qué nos enfrentamos una y otra vez a la muerte de aquello que considerábamos eterno? Nos queda por hablar de una tercera forma de amar, la de la sensibilidad, pero a ella llegaré más adelante.

Capítulo 5

Los dos planos

En mis vivencias encuentro siempre un primer nivel, el de las impresiones y sensaciones. Esta capa de la realidad me estimula, me desconcierta, me preocupa o desborda en ocasiones. Ortega, en sus Meditaciones del Quijote, lo denomina el "mundo patente" y lo contrapone al latente, el trasmundo que se oculta detrás.

Es a lo profundo esencial el ocultarse detrás de la superficie y presentarse solo a través de ella, latiendo bajo ella. Ese mundo exige más de mí que el mundo superficial. Ambos son necesarios, se complementan[72].

El amor abre una brecha en mi realidad cotidiana y me proporciona una oportunidad inmejorable de profundizar en otros niveles de mi realidad personal.

Me sitúa en un lugar incómodo de habitar. Nadie termina de cubrir jamás mis expectativas ni de colmar mis anhelos, y afrontar esta realidad no resulta fácil.

Me cuesta reconciliar lo que aspiro a ser con lo que las cosas me empujan a ser.

El dinamismo de las relaciones tensiona lo que las personas estamos viviendo.

Las relaciones fortalecidas han logrado acceder a un núcleo radical personal.

Depende de mí el quedarme en los niveles más inmediatos de lo que estoy viviendo o tratar de acceder a otros de mayor hondura.

El plano del encantamiento:

el enamoramiento

Muchas personas ansiamos vivir un amor libre y puro, que exalte nuestras emociones; un amor que sintamos como inevitable, destinado a ser y que conecte de alguna manera con nuestro ser recóndito que la mayoría desconoce. El plano del encantamiento nos empuja a realizar un movimiento total, desde nuestro interior hacia quien amamos. Es el territorio de la intuición primaria, que me guía, ineludiblemente, hacia la persona elegida.

Ortega hablaba de la misteriosa conexión entre el inconsciente y el amor vivido como una corriente subterránea, que se desborda ante la presencia de quien conecta con ella. De quien conecta con mi cuenca interior.

El enamoramiento me sitúa en un terreno emocionante, energizado, y es tan exaltado lo que vivo, que pocas veces cobro conciencia de que existe un segundo plano en el amor. Si lo descuido, aquietadas las emociones iniciales, tranquilizados mi cuerpo y mi espíritu, me

perderé un plano fundamental del amor, que le otorga solidez y autenticidad.

El plano profundo del amor:

el amor como decisión consciente

Pasar del “enamoramiento” al amor como actitud activa y comprometida es una decisión. Erich Fromm, en El arte de amar, lo considera un acto de la voluntad que implica juicio y decisión[73].

Atender a lo que emerge entre dos personas implica una actitud activa hacia la realidad que estoy viviendo. Spinoza distingue los afectos activos o acciones de los afectos pasivos o pasiones. Las pasiones se padecen, no se tiene control sobre ellas. Si elijo padecer los afectos y no actuar sobre ellos, me convierto en espectadora pasiva y desconcertada de un mundo emocional que me desborda.

El enamoramiento es diferente al amor. La pareja, cuando el amor sobrevive a la sorpresa previa, al desbordamiento inicial, y alcanza su plenitud, me permite pasar de ese estado (el “amor-pasión”, el que padezco, el que sufro pasivamente) al acto de amar (el “amor-acción”, el que cultivo desde la proactividad). Cuando entro en el campo de la elipse, comienza la construcción de los cimientos sobre los que asentar un proyecto tejido con las agujas del futuro. Son tareas que nunca acaban. Amar desde quien soy realmente es una empresa difícil. Pero merece la pena transformar mi visión del amor, pasar del amor como estado al amor como actividad. Aristóteles lo vio claramente en relación con la felicidad[74].

La experiencia del “enamoramiento” suple, aunque sea temporalmente, mi

necesidad emocional de amor. Me invade la euforia, se disparan mis sensaciones, siento que me admiran y aprecian. La satisfacción de esa necesidad dentro de una relación de pareja equilibrada entra en un campo distinto al del mero enamoramiento, implica optar por un proyecto en el que esa necesidad adquiera todo su sentido. Y que lo haga, además, de una manera sana.

Autores como Abraham Maslow o José Antonio Marina han estudiado los deseos y necesidades humanas, incluyendo entre estas: necesidades de bienestar, de estabilidad y de placer; necesidades de vinculación; y las aspiracionales, que amplían nuestras posibilidades[75]. El amor está presente en muchas de ellas. Amo porque deseo tener cubiertas necesidades físicas básicas, como el sexo o la seguridad; necesidades

de conexión afectiva con otras personas, donde trabajo los lazos afectivos; o necesidades de nivel superior, que aparecen cuando los otros dos grupos de necesidades están cubiertos o junto con ellas. Aquí entraría el amor como proyecto que me mejora y permite mi progreso personal.

Veremos que el acceso a este plano profundo es un viaje hacia un terreno pleno de desafíos, que pone a prueba quienes somos, quienes creemos ser.

Las tensiones y trabajos dentro de la elipse

Pasar de núcleo de mí misma, de centro circular, a la interacción con otro mundo personal me desajusta. Aunque este desarreglo es a su vez una oportunidad de abrirme al mundo y de multiplicar mis vivencias. El contacto con la órbita de quien me interesa va adquiriendo forma elíptica. Esta metáfora puede ayudarme a entender la complejidad de los fenómenos que tienen lugar en su interior.

Como puedo comprobar en la Historia natural del amor, de Diane Ackerman, el amor cambia la física del universo conocido de las propias emociones, redibuja las fronteras entre lo real y lo posible[7] .

Me interesa aplicar a la elipse de la vivencia amorosa la noción física de

"campo". José Antonio Marina y Santiago Satrústegui lo hicieron en el campo económico, en un libro sugerente, donde presentan las claves de la "creatividad económica"[77]. Un campo es un sistema de influencias mutuas, sometido a leyes propias (las mías, las tuyas) y a leyes de campo (las que entran en juego en la

elipse de lo nuestro). La estructura del campo de la elipse no es fija, rígida, sino dinámica. Resulta por ello de gran ayuda emplear otra metáfora, la de la "energía cinética" para entender lo que se mueve en él. El campo de la elipse opera como las dinámicas de la turbulencia, que se caracterizan por el vigor, se encuentran en continua evolución.

El amor es un fenómeno que amplifica mi mundo. Este fenómeno no se detiene nunca y somete al mundo amoroso a una expansión constante, aunque también a un desequilibrio estructural. ¿Cómo puedo vivir entonces en él? ¿Cómo gestionar el movimiento desestabilizador y el afán de amplitud? Una de las lecciones que he aprendido de mis vivencias amorosas es que existen numerosas tensiones que someten al amor a un desequilibrio perpetuo, pero que también puedo poner en marcha trabajos para expandir su acción

benéfica. El amor es una corriente que fluye sin medida, arrastrándome consigo; pero, a la vez, esa corriente se constituye en medio de navegación si aprendo a gestionarla adecuadamente.

El amor es un territorio de enorme complejidad. El mundo de lo complejo tiene una característica fundamental: no casa bien con lo directivo. No puedo imponer una dirección unilateralmente en ese reino complejo, a mi antojo, con idea de influir sobre su devenir. Si lo hago, las consecuencias pueden ser contraproducentes. El Instituto de Santa Fe de Nuevo México (Estados Unidos) lleva décadas estudiando el fenómeno de la complejidad. Sus investigaciones indican que lo complejo forma parte del reino de lo emergente[78]. Sobre lo emergente no se manda como un tirano desmedido; se acompaña lo que va surgiendo de su interior. Sería un error imponerle a una realidad compleja una determinada visión del mundo sin atender a otras cuestiones. Debo escuchar a lo que está surgiendo. Debo asistir a lo que nace, acompañarlo de manera más receptiva y atenta para que realice todas sus posibilidades.

Con frecuencia acudo a una relación y sus complejidades particulares con el equipaje de mis creencias previas y marcos mentales. Son las gafas con las que percibo la realidad. Pero cada relación demanda cosas diferentes. Debería partir de la experiencia de esa nueva relación, con sus circunstancias particulares, con su danza peculiar. La historia que estoy viviendo me dirá lo que puedo trabajar dentro de ella y lo que no. Si me atrevo a escucharla.

Capítulo 6

Los trabajos para entrar en el plano profundo Trabajo 1. Acceder al corazón

de la sensibilidad

Traigo de nuevo aquí el recuerdo de la piedra de Eros, esa piedra en bruto adorada en su ciudad natal, porque esa imagen me proporciona una clave importante para acceder al mundo profundo.

El foco del Yo y el foco del Tú confluyen en la elipse de Lo Nuestro. En la parte nuclear de esta elipse, el juego de tres círculos lo mueve todo. Son el círculo de la sensibilidad, el círculo de la sensualidad y el círculo de la sexualidad. El psiquiatra y neurólogo Enrique Baca remarca la importancia de estos tres círculos en las relaciones amorosas[7] . La mejor manera de trabajar las formas sensibles, sensuales y sexuales del amor es entenderlas como círculos

concéntricos.

En las relaciones que se alargan en el tiempo, el impacto de estos círculos se multiplica si empiezo trabajando los espacios de sensibilidad con mi pareja, sobre ellos desarrollo espacios de sensualidad, para terminar en los de sexualidad. Se puede jugar con ellos de múltiples maneras, pero, colocando la sensibilidad en el centro, los efectos pueden ser mayores.

Hay momentos en la vida en los que entro en alguno de esos círculos de manera directa. Puede ser que entre en el sexo sin trabajar sensualidad ni sensibilidad, que opte por juegos de sensualidad sin llegar al sexo y compartiendo sensibilidades (o no). Las posibilidades son muchas, según mi carácter o motivación, o aquello que necesite vivir en esas etapas. No creo que exista una forma definitiva de trabajarlos que resulte exitosa, pero llegar a la sexualidad habiendo pasado por los estadios previos, partiendo en primer lugar de la sensibilidad, en mi experiencia, potencia lo que estoy viviendo.

¿A qué me refiero cuando hablo de formas sensibles de amar, de trabajar una

zona de sensibilidad? El amor se construye en lo que Josep Maria Esquirol denominaría "la comarca de la proximidad"[8] . La de dos afinidades que hacen un esfuerzo de aproximación y conocimiento de la otra: de sus valores, temores, motivaciones, aficiones, sueños, deseos manifestados o cobijados en el interior…

La sensibilidad se potencia con la escucha profunda y las experiencias compartidas. Parte desde mi cuenca interior y se abre a otra, que se presenta como un misterio insondable. Hay personas que entran a formar parte de mi geografía personal y descolocan brújulas y mapas. Por eso siempre te vas, pero en realidad te quedas con ellas. Resulta complicado alejarse, porque te has expuesto al misterio y necesitas responder las preguntas que se abren en torno a él. Porque ha surgido un territorio nuevo y fascinante para el que no te sirve ningún GPS, solo el deseo de explorarlo; intuyes que te cambiará. Y

seguramente necesites ese cambio.

Trabajo 2. Tomar conciencia

de la vulnerabilidad del amor

Carol Ann Duffy pide en un poema piedad para los amantes, que desembarcan de sus vidas. Piedad para quienes se quedan sin hogar,

sin un país al que acercar las naves[81]. Quien ama lo hace a veces con la marca de la transgresión en el pecho. Siente que funda un nuevo territorio, que inventa un nuevo lenguaje.

Quien ama no acepta que su historia haya sido contada anteriormente, que haya sido vivida en otro lugar, con diferentes rostros. Quien ama funda una dinastía, instaura un nuevo linaje.

Tanto empuje ha de generar inevitablemente algún tipo de resistencia. La familia, las amistades, el pueblo, aquellos entornos en los que se mueven los amantes pueden entorpecer la marcha de una relación. Demasiados amores se ven obstaculizados, frustrados; trocado su rumbo por la influencia de quienes asisten, con asombro y temor, al despliegue de un sentimiento que contraviene lo acostumbrado.

El poeta y crítico literario J. D. McClatchy selecciona y edita poemas escritos por gais y lesbianas en el libro Love Speaks its Name (El amor habla por sí mismo). En su prólogo, hace una poderosa reflexión sobre los amores transgresores. Como señala el poeta, quienes ven sus deseos de amar condenados y perseguidos, aprenden a disfrazar sus deseos. La poesía hace algo similar: codifica la experiencia y la hace menos obvia, y por tanto más sugerente. Las metáforas, como la poesía (o los antiguos oráculos), juegan con enigmas y claves que nos obligan a esforzarnos por comprender, a poner un plus de mirada ante las cosas. "En las épocas en las que revelar la homosexualidad conllevaba el riesgo de prisión o muerte, era preferible que el poeta fuese oblicuo"[82]. Esa mirada oblicua protege y a la vez es fuente de imaginación poética.

Hasta finales del siglo XIX, la poesía homosexual fue principalmente underground. Como señala McClatchy, con una terrible historia de persecución a sus espaldas, los poetas homosexuales convierten la exclusión en fuente de fortaleza poética; se vuelven grandes exploradores del amor, lo interrogan y extraen de las lecciones más duras instrucciones sumamente valiosas: Saben mucho más que los demás sobre lo que se desaprueba a la hora de perseguir la felicidad, las malas direcciones y los giros equivocados de la pasión, las emergencias de una doble vida, los pasadizos secretos del amor, sus mitologías privadas, su orgullo desafiante, su seductora alegría […] Sus poemas sobre el amor están entre los más perceptivos y exultantes que tenemos. Como sus deseos se han considerado peligrosos y se les ha dificultado la vida por ello, otorgan un valor único al amor verdadero[83].

El amor enfrenta numerosas pruebas, internas y externas. Unas nacen

de quienes aman, desbordados por las circunstancias, carcomidos por la rutina, el aburrimiento o el miedo, necesitados como están de unos profundos cambios que no siempre pueden vivir junto a quienes aman. Otras nacen del exterior, que cuestiona ese amor, lo desaprueba o lo prohíbe. Vivir un amor que durante tanto tiempo ha sido perseguido nos lleva a defender con uñas y dientes el presente, fuente de la única felicidad posible. Por eso considera McClatchy que el alimento del amor es la conciencia de su vulnerabilidad:

Lo que hace al amante tan querido, lo que hace al amor tan precioso, es la comprensión del hecho de que puede terminar, de que terminará [...] Las ilusiones del amor se construyen para socavarse. La vulnerabilidad, no la música, es el alimento del amor. Para que el amor no termine, debe ser continuamente renovado, reinventado, rememorado. Deberá enfrentarse a su muerte una y otra vez. Por eso la conciencia de la vulnerabilidad del amor es tan importante. De ahí que muchos de los poemas recogidos en el libro están pensados para encarnar y eternizar el momento presente[84].

Amar con conciencia de que lo que vivo es sumamente frágil me permite acceder a un plano de mayor profundidad. Porque me impulsa a cuidar lo que amo, sabiendo que vive eternamente en precario, sostenido sobre un terreno movedizo, oscilante, amenazado por diferentes flancos. Esta bellísima reflexión de McClatchy me ayuda a entender una de las claves fundamentales para acceder al plano profundo del amor.

Trabajo 3. Reconocer las tensiones

entre el Yo y el Tú

El foco del Yo y el foco del Tú interaccionan, y de sus encuentros y desencuentros, de su manera de relacionarse surgen una serie de fuerzas que dinamizan la elipse que se dibuja entre dos. El amor se caracteriza por el flujo y la actividad. Por una tensión eterna, similar a la de las cuerdas de la lira o del arco.

Muchas de estas fuerzas o tensiones funcionan como paradojas, como situaciones que se contradicen entre sí de manera enérgica. ¿Y cómo puedo solucionarlas? ¿Cómo vivo algo que puede ser una cosa y su contraria a la vez?

Una paradoja no se resuelve, sino que se vive con ella. No se trata de encontrar una única solución válida que ponga fin a esa tensión, sino de aprender a

convivir con elementos contrarios, a mantenerme en el filo de la navaja. Autores como Roger Martin me enseñan el valor de integrar esas contradicciones dentro de mi vida[85]. Rilke me recuerda que no debo apresurarme a encontrar la respuesta a las preguntas importantes que me planteo: "[…] que tenga paciencia con todo lo que no está resuelto en su corazón y que intente amar las preguntas mismas, como cuartos cerrados y libros escritos en un idioma muy extraño. No busque ahora las respuestas, que no se le pueden dar, porque usted no podría vivirlas. Y se trata de vivirlo todo. Viva usted ahora las preguntas. Quizá luego, poco a poco, sin darse cuenta, vivirá un día lejano entrando en la respuesta"[8] .

Gregorio de Nisa desarrolló el concepto de epektasis[87]. Con él pretendía significar un movimiento que no se acaba cuando se logra lo buscado, una tensión que permanece y me dibuja. Consideraba que reflejaba la esencia última de la persona humana y del mundo. La mejor actitud para el ser humano, por tanto, es la atención: atender a esa realidad dinámica y moverme con soltura en el campo de fuerzas que se ponen en marcha. Simone Weil hablaba de la eficacia espiritual del deseo[88]. Acompañando su vigor energizante y aprovechando su empuje, viviré con mayor plenitud lo que enfrento. Seré entonces como el arco al que cantaba Octavio Paz, que me dispara más allá de mí misma[8] .

Diane Ackerman analiza en su Historia natural del amor el mito de Tristán e Isolda, que trata de la necesidad de obstrucción, requerida para sentir una pasión intensa . La poción que beben los amantes —enamorados del amor— dura tres años, que es lo que suele durar un amor ardiente que no se ha visto frustrado. A partir de ahí, suele aparecer un amor con la forma callada del compañerismo, que debe alimentarse con nuevos desafíos. El amor requiere de obstáculos en su camino, se fortalece si se vive como un reto constante.

Las tensiones que expondré a continuación se presentan con fuerza durante el comienzo de una relación y en sus fases iniciales, amenazando su existencia; si las afronto adecuadamente, pueden constituir el acicate que reafirme una historia y satisfaga a quienes la estamos viviendo. El amor, en la mayoría de las ocasiones, no nos pide resolver sus enigmas, sino reconciliarnos con ellos: incorporándolos a nuestra vida y aprovechando su energía dinamizadora.

Capítulo 7

Las tensiones en juego

Tensión de la traslación personal.

El amante como emigrante

El Yo sale al encuentro del Tú y se despide de sí mismo. El amante, lo dijo bien Ortega, emigra, sale al encuentro de otra realidad, alejado temporalmente de la suya. El filósofo lo compara con una fuerza centrífuga; la fascinación que siento por otra persona, que se convierte repentinamente en fuente de interés, me saca de mi centro, me desplaza con fuerza hacia otro foco [1].

La escritora inglesa Jeanette Winterson hace un juego de palabras con la expresión inglesa fall in love (‘enamorarse’), que significa literalmente ‘caer en el amor’. Y considera que no resulta apropiada, porque no te enamoras como quien tropieza con un agujero de forma repentina y se cae dentro, sino que te enamoras como si te disparasen al espacio. Saltas de tu propio planeta para visitar otro, entras en una órbita desconocida atendiendo a una señal. Creías, instalada en la comodidad de tu planeta particular, que lo tenías todo en él, pero te das cuenta de que no es así al visitar el ajeno. La caída es en realidad el gran salto que debes dar fuera de ti para explorar una realidad desconocida que te maravilla [2].

Ese desplazamiento de mi foco hacia el de otra persona me produce un desasosiego, una sensación de extrañamiento. Ya no deseo vivir de manera exclusiva en mi órbita, pero me atemoriza entrar en otra sin saber a qué atenerme.

Todo esto tiene un porqué. El amor no es un sentimiento. Es la experiencia personal más radical que existe. La forma de vida de la persona que se encuentra instalada en el amor y los actos que emprende constituyen una forma particular de realidad.

El amor, cuando es amor, acontece en la zona personal de la vida, asegura Julián

Marías [3]. El amor no es un sentimiento, aunque vaya acompañado de múltiples sentimientos. Consiste en una modificación de la realidad de la persona, se origina en ella y se dirige hacia otra persona, en cuanto tal. Es la experiencia más inmediata e inconfundible de realidad personal. Quizás por esto mismo el amor a veces se torna fugaz, se evapora o degenera en formas rutinarias de convivencia.

Vivir personalmente, desde la propia mismidad (desde mi núcleo personal auténtico) y proyectándome hacia otra persona, imaginándola y trasladándome hacia ella, supone una tensión, un

esfuerzo, que resulta delicioso, pero también puede ser fatigoso y difícil de mantener.

Julián Marías me recuerda que el amor lleva consigo una paradoja (una de tantas): se postula como unicidad y eternidad, pero en muchas ocasiones es pasajero y decae, se rompe o se anula. La clave de esta paradoja es que lo que se toma por amor es con frecuencia algo distinto y que no tiene lugar en la zona personal. El amor, cuando lo es, fortalece mi zona personal y preserva, respeta y se interesa por la zona personal de quien amo [4].

Busco, de forma paradójica, la intimidad y la independencia, la unión-fusión con la persona que amo y la autonomía personal. Algo me empuja hacia la unión y simultáneamente me repele de ella. ¿Cómo dar espacio cuando ansío la cercanía?

Este acto tan dificultoso puede ser lo único que me salve. Las tensiones forman parte del necesario dinamismo del amor y he de aprender a convivir con ellas.

No se resuelven en una elección que excluya la otra. Se sostienen hasta que logro integrarlas en mi vida.

¿Me instalo con fuerza en mi zona personal o la abandono, arrastrada por lo que me está sucediendo, confiando en que no perderé mi norte?

Tensión de la realidad en juego.

Aparece la incertidumbre

El Yo intensificado siente que peligra su realidad por la aparición de otra. Una inseguridad de tipo desconocido afecta a la persona que empieza a amar, decía Julián Marías; una impresión de que se juega su propia realidad y oscila entre la

promesa de algo muy superior y la reducción a un estado menesteroso de privación y fracaso [5]. Quien ama vive entre la pobreza y la abundancia, recordemos a Diotima. Aparecen la incertidumbre y la sensación de inseguridad, la desorientación y la confusión. ¿Qué sucederá con mi mundo personal?

El amor, tras desnudarme frente al mundo, me coloca delante de mi propio abismo, como si fuese una espectadora aguardando que se levante el telón de mi corazón. De un interior que ahora depende de lo que suceda en su entorno, de los vaivenes de las emociones de quien amo. Siento que el viento que se mueve a mi favor puede mutar en

cualquier momento. Que los buenos tiempos pueden trocarse en malos.

Temo vivir con el amor y vivir sin él. El amor requiere que abra las puertas para recibirlo, aunque luego se convierta en uno de esos invitados que se presentan de improviso a cenar en tu casa, se encierran en tu habitación y no salen durante meses, como en la historia de Ali Smith . Soy diferente a quien soy habitualmente y a la vez siento un fuerte extrañamiento: me falta la persona que tenía la costumbre de ser antes del amor. Mi corazón, empujado por unos sentimientos desbordantes, danza a un ritmo que me desconcierta. ¿Cómo voy a defender mi ciudadela interior de este asalto?

El amor me acerca al abismo de las emociones desbocadas y troca la seguridad aparente que sentía antes de su aparición por una realidad que se muestra en ocasiones esquiva y, en otras, volátil. Quien ama habita en un terreno de aguas pantanosas, pendiente siempre de las oscilaciones, de los giros, del comportamiento o el deseo ajeno, tan difícil de predecir y, por tanto, de vivir.

El amante vive en la angustia de los sentimientos exacerbados, en el interior de un mar tormentoso, en la preocupación por lo que sucederá con su amor, por la dirección que están tomando las cosas. Pero tira de coraje y lanza un desafío al mundo, como en el poema de Idea Vilariño:

Ni con delicadeza

ni con cuidado.

Acaso

tiene delicadeza

vivir

romperse el alma [7].

Emma Sopeña analiza diferentes elementos del amor en su libro Palabras sobre el amor y palabras de amor. Uno de ellos es la pasión. Tanto la pasión erótica (más cercana al fenómeno de la atracción) como la pasión romántica (que hace referencia a los deseos y necesidades psicológicas respecto a la persona amada) se caracterizan por la intensidad, el desorden y la falta de control [8]. La pasión me saca del territorio seguro que habito.

El amante vive en permanente contradicción, en afirmación y negación de sí mismo. Julián Marías nos hace ver un hecho innegable: quien se enamora puede encontrarse en un mar de dudas y temores, lleno de desconfianza en la correspondencia de la persona amada o incluso seguro de no alcanzarla o de haberla perdido, pero se adhiere enérgicamente a su enamoramiento. Por nada del mundo volvería a la apacible y tranquila situación anterior .

Tensión de la vida incrementada.

El entusiasmo

Aunque aprenda a convivir con esa incertidumbre, el amor amplifica mi mundo personal, lo trueca en algo distinto. Es un fenómeno que transforma una vida miniaturizada por las rutinas cotidianas en vida incrementada. Expande la tensión vital. Quedan grabados a fuego en la memoria los instantes en que amo de forma desmedida, aunque mi existencia diaria dé un vuelco inesperado, agitada por tanto sentir. El amor representa lo que Henri Bergson llamaría la

“vida lanzada”:

La naturaleza nos advierte con un signo preciso que nuestro destino se está realizando. Este signo es la alegría. Digo la alegría, no el placer. El placer no es más que un artificio imaginado por la naturaleza para obtener del ser vivo la conservación de la vida, no indica la dirección en la que la vida está lanzada.

Pero la alegría anuncia siempre que la vida ha triunfado, que ha ganado terreno, que ha conseguido una victoria. Toda gran alegría tiene un acento triunfal[1] .

Lorca expresa lo que siente el corazón del enamorado, que incluso en los momentos de desdén y de pena siente la presencia de la vida: Y el sol entró por el balcón cerrado

y el coral de la vida abrió su rama

sobre mi corazón amortajado[1] [1].

Amor y locura suelen caminar de la mano. El amor me lleva a atravesar paredes, a desprender luz, a clamar mi verdad con fuego, a refulgir en la luz, a rechazar a las personas pedestres que no saben volar, a caminar con el corazón rebosante…

La poesía ha empleado una y otra vez metáforas enérgicas para

representar esa vida incrementada. Cuando se amplifica hasta lo que parece ser el infinito, se convierte en mi residencia, temporal, pero residencia, al fin y al cabo. ¿Cómo voy a desear retornar a la vida mínima, grisácea?

Tensión de la cristalización.

Los peligros de idealizar

Hay amores que se viven como una experiencia subjetiva, que en ocasiones

puede carecer de una base enraizada en el mundo real. El novelista Stendhal escribió un libro, Del amor, para teorizar sobre la experiencia afectiva que tanto le preocupaba. La suya fue una historia frustrante de amores no correspondidos.

En el libro detalla lo que considera que son las siete fases del amor y se detiene especialmente en una de ellas, a la que denomina "cristalización"[1] [2]. La cristalización es la tendencia que tengo de idealizar a quien amo, un proceso mental que dibuja continuamente cualidades inexistentes en la persona amada, y busca pruebas una y otra vez de sus perfecciones. Stendhal denomina de esta manera a esa tendencia interna porque le recuerda a un hecho que sucede en las minas de sal. Si arrojas una rama seca en un agujero abandonado de la mina, cuando la sacas varios meses después, la encuentras incrustada de cristales de sal brillantes. Es casi imposible reconocer la rama original, porque hasta la más pequeña parece poblada de diamantes que tintinean. Tras esta fase de cristalización aparecen la duda y los recelos terribles; quien ama demanda continuamente pruebas de afecto por la inseguridad en la que vive. Cuando la duda se supera, tiene lugar una "segunda cristalización" y en ella la mente, agitada por nuevas emociones, imagina cada acto como una prueba de amor definitiva.

El amor me lleva a iluminar determinadas zonas del carácter de la persona amada, mientras otras zonas permanecen oscuras. Y ese juego entre la iluminación y la oscuridad forma parte de las tensiones habituales en las relaciones afectivas. Es una de las facetas de la tensión entre la visión real, asentada en lo terrenal, y la inevitable idealización de quien amo.

Tensión entre los roles de amante y amado

La escritora Carson McCullers relata historias de personajes conmovedores y marginales que viven amores desgarrados. Así lo

indica el título de una de sus novelas, El corazón es un cazador solitario. En otra de sus obras de ficción, La balada del café triste, recoge una teoría sobre los diferentes roles amorosos que se viven de forma conflictiva[1] [3].

McCullers considera que el amante y el amado vienen de países diferentes.

Puede parecer que están compartiendo la misma experiencia, pero en realidad no

es así. En ocasiones, la persona amada no es más que un estímulo para que se manifiesten en la superficie sentimientos que quien ama alojaba en su interior, sin haberles dado salida hasta entonces. Todo amante sabe que, en el fondo, el amor es algo que se vive en soledad y que acerca a otra soledad diferente, viviendo lo que siente como sufrimiento. Al amante no le queda más que crear para sí un mundo nuevo, volcado hacia su interior, un mundo intenso y extraño, completo en sí mismo. Cualquier persona puede ser objeto de su amor, incluso las que parecen más alejadas de lo que es, o de lo que los demás creen que es. El valor y la calidad de cada amor los determina solamente quien ama.

Al final, asegura la escritora, la mayoría de las personas prefieren amar a ser amadas. Prefiero ser la amante, porque el estado de ser amada me resulta intolerable. El amado teme y odia al amante porque se siente desnudado por él.

Y el amante busca desesperadamente cualquier relación posible con la persona amada, sea cual sea esta, incluso aunque eso signifique que la experiencia va a causarle un dolor terrible. Incluso aunque no sea correspondido, prefiere ser quien ama, no la persona amada.

Una persona que anhele amar y otra que anhele ser amada, si existiesen esas dos formas puras, no vivirían en tensión. Pero dos personas que anhelen desplegar el rol de amante o el de amado comparten el mismo espacio, compiten por el mismo territorio. ¿Cómo pueden conciliar esa tensión?

Tensión entre la presencia y la ausencia

Eloy Sánchez Rosillo narra en el poema “Fe” lo dulce que es la espera, pese a la angustia del amante. “Acaso en el anhelo de aguardar se cumpla el don más alto del encuentro”[1] [4]. Confía en que su fe incline a la persona que ama a visitarlo.

Quien ama confía en la donación, en el regalo de la presencia de la persona amada.

La ausencia de quien amo la siento corporalmente, con angustia física. Aunque también su presencia me perturba. “En el amor y en el boxeo todo es cuestión de distancia”, asegura Cristina Peri Rossi en el poema “Distancia justa”[1] [5].

Demasiada lejanía produce desazón cuando amo; si la cercanía es excesiva, me

perturba, me coloca frente al espejo de unos sentimientos que me cuesta gobernar.

Quien ama trata de acercarse a quien, a lo lejos, custodia una parte importante de sí, la llave a los secretos de su intimidad. La palabra recordar procede del latín recordāri, formado de re (‘de nuevo’) y cordis (‘corazón’), ‘volver a pasar por el corazón’. Evocando a la persona amada, se custodia la llama encendida para que no se extinga. Necesita imaginarla cercana.

“La ausencia es una forma del invierno”, titula Luis García Montero uno de sus poemas dedicado a su mujer, Almudena Grandes. La evocación continuada de quien amo conduce al invierno de las cosas. El amor es el gran fagocitador que priva del halo vital al mundo de la persona que ama. Al amar, ansío pasar de esa memoria constante, alimentada por la imaginación, a los encuentros, la savia que alimenta mi deseo.

“Un hombre de Estado agobiado, en torno a la hora en que su amante le espera, detiene el mundo”, escribe François Mauriac en el relato El desierto del amor[1] .

En el caso del doctor Courrèges, los encuentros son fundamentales para alimentar los momentos de soledad en los que la ausencia se hace insoportable.

Los desiertos del amor cuentan con el manantial del imaginario construido por el amante, pero esa tensión entre la necesaria presencia y la ausencia de la persona amada se vive en muchas ocasiones con desesperación.

Mientras la ausencia destruye las pasiones débiles, aumenta las fuertes, al igual que el viento apaga una vela, pero aviva el fuego. La ausencia puede contribuir a agitar las llamas, aunque en ocasiones pueda ahogarlas.

Diane Ackerman señala la importancia que la espera juega en el desarrollo del amor. La esencia de la espera me hace sufrir, pero el sufrimiento es un prerrequisito para la pasión. En el pasado, somos las mujeres las que hemos sido representadas esperando en el amor. Cita a Stephen Kern, que analiza el arte victoriano y su “iconografía de la espera”, centrada en torno a las mujeres, que veían limitada su preparación a todo lo relacionado con el amor, eliminando cualquier otra formación. A las mujeres se nos enseñaba a jugar con el nerviosismo de la espera, que rompe las fronteras irrevocables, límites que los amantes ansían romper[17].

Las distancias personales se encuentran en el núcleo del amor. Aun siendo un

poema espiritual que habla del amor entre el alma y Dios, San Juan de la Cruz emplea la fórmula del diálogo entre esposo y esposa para hablar del amor, y señala:

mira que la dolencia

de amor, que no se cura

sino con la presencia y figura[18].

Presencia y figura. Actualidad y carne. La tensión entre las dos distancias fundamentales en el juego del amor pone a prueba mi resistencia.

Tensión de los temperamentos diversos

En el prólogo de La lucha contra el demonio, Stefan Zweig compara el carácter del Goethe creador frente al de otros autores como Hölderlin, Nietzsche y Kleist, cuyas biografías dibuja en el libro. La forma de crecer de Goethe, que se refleja en su forma de crear, es paulatina, como los anillos de un árbol, que se expanden desde un centro poderoso. Es una fuerza centrípeta, que crece desde su centro, acoge lo que proviene del exterior y lo incorpora dentro de sí. Crece mediante pequeños pasos incrementales. A diferencia de este, los otros tres son como una fuerza centrífuga, que explosiona desde su interior. Estos autores, como el ave fénix, renacen de sus cenizas una y otra vez en un proceso sin fin[1] . Dos personas que vivan el amor como una fuerza centrípeta lo harán posiblemente a fuego lento, creciendo sin experimentar rupturas severas. Si lo viven como una fuerza centrífuga, entrarán en colisión, será un amor que se recrudece por momentos.

Los diferentes temperamentos influyen en el desarrollo de una

relación. Hay personas introvertidas, que renuevan su energía dirigiendo la mirada adentro, y

otras volcadas hacia su exterior, energizadas en contacto con otras personas. En el libro Quiet, Susan Cain defiende el poder de los introvertidos en un mundo que premia la extraversión, que malentiende el silencio. Y defiende la fidelidad a nuestra forma de ser peculiar y propia: “El secreto de la vida está en colocarte bajo la iluminación adecuada. Para algunas personas, es un foco de Broadway; para otras, la lámpara de un escritorio. Emplea tus poderes naturales (persistencia, concentración, insight, sensibilidad) para hacer el trabajo que amas y el trabajo que importa. Resuelve problemas, haz arte, piensa profundamente”[11] . Una persona introvertida escogerá una luz más recogida, necesitada como está de conectar con su interior para energizarse; una persona extravertida acudirá al contacto con otras personas. Quizás la que reúna ambas cualidades, la persona “ambivertida”, optará por una hoguera de campamento, anhelando el contacto con un grupo pequeño de personas con quienes compartir experiencias intensamente.

José Antonio Marina señala que “nuestros sentimientos, nuestros deseos y nuestras propensiones derivan de nuestro carácter, pero nuestro carácter, salvo en casos patológicos, no determina inexorablemente nuestra acción”[111]. Es decir, mi libertad de actuar de una manera u otra, pese a mi carácter, me permite cambiar las cosas. Actuar pese a mis limitaciones y debilidades.

Pero he de tener en cuenta que esa tensión estará siempre presente en las relaciones que viva, porque deriva del núcleo de lo que soy y de lo que es la persona que amo.

Tensión de las corazas y heridas abiertas

Detrás de las espinas se cobija tu nombre secreto

aguardando que lo proclamen.

Vengo de la carestía

de los besos agendados

de las ternezas de fin de semana

me saludan las esquinas

las estatuas me reconocen al pasar.

Pero tengo un corazón recio

y palabras conque nombrarte.

(María Teresa Rodríguez de Castro)

Los restos de relaciones previas o vivencias dolorosas se depositan como sedimentos sobre mi carácter. Esa acumulación erosiona las experiencias posteriores que pueda tener. Las cicatrices me indican que algo ha sanado, pero tienen otro significado igualmente importante: señalizan el lugar donde hubo una herida profunda. Las cicatrices, como señala el poema del mismo título, de Piedad Bonnett, cuentan multitud de historias. Hablan de algún dolor y de su fin.

Son, asegura, las costuras de la memoria, la forma que el tiempo encuentra de que nunca olvidemos las heridas[112].

Todas las personas nos hemos roto alguna vez. “Las cosas tienen bordes dentados, vegetación lujuriosa”, asegura Alejandra Pizarnik en su poema

“Continuidad”[113]. Como todas las personas, me acerco a otras con miedo, con ademanes que no siempre se comprenden, con afán de proteger mi soledad de heridas nuevas que renueven las experiencias dolorosas. Hago todo lo posible porque desistan de amarme. Como diría Eduardo Galeano, “somos muchos los que andamos con el cariño estropeado, pero hay que tener valor para sacarlo de adentro con estropeaduras y todo”[114]. Me apresuro a cerrar la puerta, sin preguntar, y al hacerlo, impido el paso a muchas cosas en mi vida. Forjo corazas para impedir que continúen dañándome y, al hacerlo, edifico impedimentos para el amor.

Puedo ser un ser roto, profundamente alterado en mi mapa personal, conocer la derrota y el sufrimiento, la pérdida y, pese a todo, encontrar la forma de salir de las profundidades abisales. Y, cuando lo hago, el aprendizaje que conlleva esa experiencia me dota de una sensibilidad especial, fortifica mi carácter.

A veces quienes cuentan con heridas profundas, no curadas, son las personas que amo. Se acercan y se alejan, en un juego interminable, temerosas, deseando que responda a su llamada y a la vez empujando para que me vaya. Es un tira y afloja que tensiona las relaciones, las coloca en marcos rígidos, difíciles de navegar.

¿Tiene sentido amar a quien responde con temor, puede que incluso dureza, a mi aproximamiento, a quien parece incapaz de devolver

aquello que le doy?

Noche arriba los dos con luna llena,

yo me puse a llorar y tú reías.

Tu desdén era un dios, las quejas mías

momentos y palomas en cadena[115].

“Noche del amor insomne”, de Lorca, muestra el dolor del amor no correspondido, o mal correspondido. Demostrar amor a quien no lo está recibiendo con agrado, al menos en apariencia, no resulta sencillo. Y puede ser una elección equivocada, la peor de ellas. A veces este tipo de historias resuenan con vivencias previas que nos resultan familiares. Revivimos historias del pasado, casi sin darnos cuenta. Historias que nos dañan y que frenan nuestro crecimiento, que nos impiden amar de forma más acorde con quienes somos y con la vida que deseamos tener. Amar a quien teme tener a otra persona cerca de su corazón, por sus heridas profundas, es una apuesta de alto riesgo.

Quizás tenga sentido en momentos concretos apostar por una relación a la que damos mucha importancia y que valoramos, pese a las dificultades que presenta actualmente. Espero que mis actos terminen teniendo un efecto positivo en quien amo y esa forma de comprometerme con el futuro de la relación puede en determinadas ocasiones salvarla. Es una apuesta elevada, que apela más a lo que será que a lo que ahora es. Posiblemente la más alta que puedo hacer, porque exige sobrellevar una situación tensionada indefinidamente. Y sin garantías de éxito. Requiere un posicionamiento y una entereza que pocas personas tenemos.

Y una autoestima sana. ¿Cómo me meto en dinámicas que me afectan, quiera o no, sin perder mi eje? ¿Desde qué lugar tengo que partir para poder amar sin que los vientos de esas interacciones me desajusten? ¿Qué sentido tiene hacerlo?

Los trabajos del amor son arduos. Y deben ir unidos a una orientación firme, a una dirección vital con verdadero sentido.

Tensión de la lucha infructuosa

Vivimos en una cultura que nos transmite una y otra vez el mensaje de que debemos perseverar. “Tienes que luchar por lo que deseas”, repetimos una y otra vez, a los demás o a nuestro propio interior. Uno

de los poetas que más y mejor ha cantado al amor es Pedro Salinas. La voz a ti debida y Razón de amor son dos libros que dibujan el viaje de un amante por las distintas etapas del amor, por los hitos principales de la experiencia amorosa.

"Lo que queremos nos quiere, aunque no quiera querernos", asegura en uno de sus poemas. Aunque nos diga que no, hay que seguir queriendo, porque "el 'no'

tiene un revés", pero "quien lo dice no lo sabe". Por eso debemos persistir.

Aunque estén contra nosotros

el aire y la soledad,

las pruebas y el no y el tiempo,

hay que querer sin dejarlo,

querer y seguir queriendo[11] .

Aunque parezca imposible, me viene a decir el poeta, en algún momento lo que quiero me responderá. Salinas defiende que la amada al final corresponderá a ese amor que le tengo, porque la resistencia a veces provoca el efecto contrario al pretendido. Estos versos recogen una clave del juego amoroso: en ocasiones la fricción que producen los intentos de resistir los acercamientos nos lleva a desear aquello que rechazamos. Tiene, por tanto, el mayor de los sentidos la estrategia

de perseverar.

Este poema puede ser un canto a la tenacidad, pero es un arma de doble filo:

¿cómo saber dónde está el límite? ¿Cuándo debo parar de luchar? ¿Atenderé a las señales que me indican que es hora de renunciar a lo que anhelo y abandonar un camino que permanece cerrado?

Los caminos que transitas revelan tu naturaleza.

Un camino cerrado es un espejo

refleja tus carencias

te muestra el estado del balance

entre tus ingresos

y tus gastos

un camino cerrado prueba tu déficit

te arrastra

a las fronteras de tu ego.

Si te empeñas en transitarlo

continuarás siendo la extranjera

en el lugar en el que naciste,

la loca que vive en el desván

y prende fuego a la casa

te expulsará de ti misma

como a una fuerza maligna.

Un camino cerrado es un aldabonazo,

un cartel de “prohibido el paso”

que te advierte

de que circulas por un territorio

vedado para tus raíces.

Si ese camino insiste en

permanecer cerrado

lo hace para que el resto del mundo

se abra

para ti.

(María Teresa Rodríguez de Castro)

Parker J. Palmer, en Deja que tu vida hable, acierta al indicarme las posibilidades que se abren ante un camino cerrado. Asegura que

puedo aprender quién soy no solamente experimentando con mis potenciales, sino tropezando con mis límites, que son grandes maestros que amplían el mundo. Cuando me acerco a las últimas fronteras del amor y el camino concreto que permanece vedado, es hora de tomar un rumbo distinto. Escribí este poema tras la lectura de su libro, porque me interesó la reflexión que hace en él de las líneas que separan el amor de la obsesión y de la necesidad de renunciar cuando la lucha te produce más daño que beneficio[117].

Capítulo 8

Descripción del plano profundo

Trabajar los lenguajes del dar

Gary Chapman es un pastor baptista, antropólogo, autor de un libro de gran repercusión, que trata uno de los aspectos fundamentales de las relaciones afectivas. Los 5 lenguajes del amor recoge las diferentes formas de expresar amor, es decir, las distintas maneras de dar[118].

Chapman considera que los problemas de pareja suelen producirse cuando sus integrantes discrepan en lo que significa “dar”, aportar a su relación. Tiene su origen en los diferentes lenguajes del amor que tenemos las personas. No siempre hablamos el mismo idioma cuando tratamos de manifestar lo que sentimos por alguien. Puede que yo esté dando y sintiendo que no recibo lo mismo, simplemente porque no soy capaz de reconocer el “lenguaje del dar”, la forma de expresar amor que tiene mi pareja. Y posiblemente a la persona que quiero le esté pasando lo mismo, no entienda el valor que doy a lo que aporto o no lo mida de la misma manera. Por eso es importante reflexionar sobre los diferentes lenguajes que empleo para expresar amor dentro de una relación.

Chapman analiza en su libro lo que considera que son los cinco lenguajes primarios que emplean las personas para demostrar amor:
Primer lenguaje. Palabras de afirmación. Se puede expresar amor a través de palabras que edifiquen, palabras de aprecio, cumplidos verbales, palabras alentadoras o palabras bondadosas. Son las cosas que digo no para lograr algo que quiero para mí, sino pensando en el bienestar de la persona que amo. Todo ello requiere empatía y ver el mundo desde la perspectiva de mi pareja.

Incluye el lenguaje del perdón, del que hablaré más adelante, como uno de los trabajos necesarios para construir el cauce de una relación.

Chapman trata en el libro el tema de la demanda. Si pido aquello que

deseo, cierro la posibilidad a que la otra persona ponga de su parte, contribuya con su acción a vivificar el campo de la elipse, el campo en el que construimos Lo Nuestro.

Segundo lenguaje. Tiempo de calidad. Es el lenguaje de la persona que dedica a otra el tiempo adecuado, el tiempo necesario. Un tiempo difícil de entregar en esta era que invita a perdernos en un flujo de demandas. Incluye, asegura Chapman, dos aspectos fundamentales: la conversación de calidad y los actos de calidad.

El mejor regalo que puedo hacer a quien quiero es dedicarle mi tiempo, pero un tiempo diferenciador, que alimente las bases, el núcleo radical de lo que somos o de lo que estamos siendo al vivir esa relación.

Tercer lenguaje. Regalos. Para Chapman, significa dar algo como expresión de amor. La entrega de algo simbólico, como muestra de lo que siento. Aunque me recuerda que el mayor regalo que puedo hacer es el regalo de mi presencia, estar presente cuando quien amo me necesita.

Cuarto lenguaje. Actos de servicio. Chapman considera actos de servicio cualquier actividad, tarea, dedicación que quien amo valore y aprecie, que sepa que lo hago porque me importa, no por un interés personal.

Quinto lenguaje. Toque físico. Son múltiples las oportunidades para buscar la cercanía física y expresar amor de esta manera. Esos "momentos de toque" no tienen por qué ser sexuales, aunque muchas veces lo son.

Chapman da algunas sugerencias para tratar de descubrir el lenguaje del amor de nuestra pareja. Como señala en su libro, cuando decido mostrar expresiones activas del amor en el lenguaje del amor primario de mi pareja, creo un clima emocional en el que puedo lidiar con los conflictos y con los fracasos del

pasado.

Temperatura sentimental.

De la intensidad a la consistencia

Ortega señala que todo amor atraviesa etapas de diferente temperatura[11] . Hay diferentes intensidades a la hora de dar. La temperatura sentimental puede ser elevada en un momento dado o puede templarse en otros. Puede que, como en la canción de Sabina (Ay, Calixto), ponga fuego y me devuelvan tedio. O quizás sea yo la que ponga distancia, asustada, cansada de lo que sucede. Hay tensión

entre los distintos modos de calentar o enfriar una etapa o momento amoroso.

Hay diferentes gradaciones del dar, que puedo interpretar con alegría, tristeza, ira, miedo, desesperación…

Lo mismo que el fuego fatuo

lo mismito es el querer

le huyes y te persigue

le llamas y echa a correr.

María Lejárraga escribió el libreto para El amor brujo, de Manuel de Falla, bajo el nombre de su marido, Gregorio Martínez Sierra, como la mayor parte de su obra[12] . Esta "Canción del fuego fatuo" refleja de forma elocuente los vaivenes que enfrento cuando participo en juegos amorosos.

Julián Marías señalaba que un fenómeno interesante dentro del amor es el cambio de la cualidad de una relación. La persona misma (o las dos personas) puede experimentar una variación que modifique la relación que tienen entre

ellas y, por tanto, la figura de su mundo personal[121]. Atender a esas variaciones y fortalecer la relación añadiendo comprensión y respeto a lo que está sucediendo es una de las pruebas a las que se enfrenta el amor.

A veces, la premura nos empuja a forzar situaciones a las que aún no les ha llegado su tiempo. Como en esta historia del hombre de Song: En el estado de Song había un hombre que, preocupado por que los brotes de sus plantas no crecían lo suficientemente rápido, decidió dirigirse a sus terrenos y tirar de ellos. Sin tener ni idea de lo que había hecho, regresó a casa y anunció a su familia: "Estoy realmente cansado hoy. He estado en el campo ayudando a los brotes a crecer". Alarmados, sus hijos corrieron hacia los terrenos y vieron que todos los brotes se habían marchitado y habían muerto.

El filósofo Mencio, seguidor del confucionismo, advertía que debíamos trabajar las cosas, pero sin forzarlas o terminaríamos como el hombre de Song. Edward Slingerland analiza el maravilloso concepto del wu-wei y cuenta la historia del hombre de Song para ilustrarlo[122]. A veces, la mejor manera de acompañar el crecimiento es simplemente dejando estar, permitiendo ser, sin actuar. El wu-wei es la espontaneidad

inteligente, que nace de un trabajo previo en el que aprendo a responder a lo que viene con naturalidad, acompañando el dibujo que las cosas van ofreciendo por sí mismas.

Puedo enfriar una relación o asfixiarla por apresurarme en ella.

El amor como cauce y corriente.

Profundidad y vitalidad

Erich Fromm señala en El arte de amar que existen dos pruebas de la presencia de amor: la hondura de la relación y la vitalidad y fortaleza de cada una de las

personas implicadas[123]. Estos son los frutos del amor.

El amor necesita hondura, profundidad. Un cauce firme. Si no lo sostienen bases sólidas, se perderá en una marejada de vaivenes, sensaciones, impulsos, desacuerdos. El amor necesita posición, asiento.

Pero esa firmeza puede devenir en rigidez si quienes viven esa historia pierden su propia vitalidad en ella. Quien ama debe estar en condiciones de poder desplegar lo que es en el lugar en el que está. O lo que va siendo a medida que la relación avanza. Las personas cambian y sus historias cambian, y una relación que no permita esa corriente que fluye termina estancándola, asfixia lo que puede llegar a ser, la emponzoña.

Un amor resulta benéfico para quienes lo viven si irradian luz, no se apagan ni se oscurecen. No se convierten en personas sombrías. Y esa luminosidad brota de la actitud activa hacia las vivencias que tienen lugar dentro de esa relación. La oscuridad es hija de la frustración y de la impotencia, de la pérdida de sentido.

De la inactividad o de la actividad sin dirección.

Una historia de amor necesita de ambos, cauce y corriente.

Capítulo 9

Los trabajos para construir el cauce Trabajo 1. Construyendo hogar.

El fuego de Vesta

En el libro La rama verde, Eloy Sánchez Rosillo recoge en su poema “La hermosa hoguera” una visión del amor construida en torno al

fuego: Hay que apartarse a veces del amor

para, de lejos, verlo por entero[124].

Porque, como señala el poema, podemos alejarnos hasta el punto más remoto de la noche y comprobaremos que el amor que antes ardía en una poderosa hoguera, pese a nuestras dudas y miedos, sigue ahí, en nuestro corazón. En nuestros adentros sigue temblando la imagen de sus llamas. Estos versos son una conmovedora metáfora del hogar del corazón, que sigue encendido, aunque a veces lo olvidemos.

En el foro romano, entre edificaciones de diferente tipo dedicadas a los dioses, llama la atención una, de forma circular. Es en honor a la diosa romana Vesta, hija de Saturno[125]. Su planta redonda se diferencia de las plantas de las otras edificaciones. En ese templo se recogía un fuego sagrado que representaba a la ciudad de Roma. Debía alimentarse continuamente para garantizar su protección.

Vesta además custodiaba los hogares romanos, origen de su culto. Frente a los otros mundos que refulgían en el resto de los dioses y sus templos, Vesta simbolizaba el mundo interior, el centro personal. El sol protector del hogar, núcleo de la vida personal, era además el garante de la comunidad, corazón de la vida social.

Las sacerdotisas vestales recibían el encargo de avivar un fuego que nunca debía apagarse para cuidar de la prosperidad de la ciudad. En las casas, el fuego encendido garantizaba el alimento continuo y la protección en torno a su corazón fulgente. Como las vestales, debemos mantener encendido nuestro centro personal, las llamas del mundo emocional. Los siguientes trabajos que veremos a continuación giran en torno a este propósito.

Trabajo 2. El amor como promesa.

Inyectando futuro

Hannah Arendt, una de las voces más poderosas de la filosofía, reflexiona sobre la condición humana en el libro del mismo título, centrándose en un pilar nuclear de esta, la vita activa. La acción, para Arendt, es la única facultad humana de hacer milagros. El milagro que salva al mundo es el de la acción, que es el lugar en el que enraíza el nacimiento. Nacemos y renacemos a través de nuestra actividad, con lo que hacemos y avanzamos.

Pero nos movemos en un océano de inseguridad y hemos de encontrar islas de seguridad en él. Ahí entra en juego la promesa, que nace de la

imposibilidad de calcular el futuro. Arendt hace un maravilloso análisis sobre las razones del prometer. No podemos predecir lo que va a suceder, entre otras cosas por la oscuridad del corazón humano, la desconfianza del ser humano, que no puede garantizar hoy quién será mañana. Es el precio que pagamos por la libertad: la inhabilidad para confiar o tener fe completa en quienes somos. Por eso prometemos, para lanzar una apuesta al futuro. Y tiene razón Arendt, porque no sabemos quiénes seremos, precisamente porque hacemos cosas, por el dinamismo de la acción. Los acontecimientos, lo que vivimos a medida que avanzamos, nos cambia. Si no nos comprometemos, no obtenemos esas “islas de seguridad” de las que habla Arendt en un océano incierto y complejo[12] .

La promesa, por tanto, inyecta futuro.

Emma Sopeña ha recopilado las nociones básicas de la experiencia amorosa.

Asegura que la relación afectiva fluye a través de un ciclo recíproco de refuerzo

mutuo y constante. Para ella, en la fase que sigue al enamoramiento, las expectativas románticas van dejando paso al compromiso mutuo[127]. La pasión y el enamoramiento iniciales dejan paso a la decisión de amar. José Antonio Marina, magnífico explorador del mundo de la decisión, lo remarca: el amor requiere de un vínculo trabajado de manera continua[128].

El psicólogo Robert J. Sternberg, uno de los grandes expertos en teoría de la inteligencia y la creatividad, desarrolló una teoría triangular del amor, expuesta en artículos y libros, como El triángulo del amor. Sternberg incluyó el compromiso en su tríada del amor, junto a la intimidad y la pasión[12] . El compromiso inyecta futuro en una relación que hasta su aparición vive del presente. Con el compromiso se inicia el amor como proyecto.

Gloria Fuertes celebra en el poema “Nunca terminaré de amarte” lo que considera un trabajo para toda la vida: “Esta labor tan empezada, / este trajín humano de quererte / no lo voy a acabar en esta vida”[13] . La poeta se imagina cosiéndose un “te-quiero”, con dos puntadas, bordándolo una y otra vez, empleando la fuerza de la metáfora del tejido para dibujar un amor constante del que se siente orgullosa.

El “trajín humano de quererse” es un maravilloso proyecto, que descansa sobre la inyección de la promesa.

Trabajo 3. Confianza y perdón.

El núcleo incondicional

Todas estas tareas que emprendo me permiten acceder al corazón de la aventura amorosa, al que posiblemente sea su mayor logro: el camino hacia el núcleo radical de una relación. Julián Marías lo describe como un fondo irreductible de adhesión, que supera descontentos y dificultades, un elemento de "a pesar de todo". Nos orientamos hacia una persona con un "sí abarcador". Y añade una serie de cuestiones que considera necesarias:

• Confianza radical en el núcleo de la persona y en la posibilidad de llegar a él, y acaso de ser igualmente comprendida desde ese centro.

• La audacia de intentar esa aproximación.

• La imaginación necesaria para darse cuenta de la contextura de esa persona.

• La creencia de que tal relación es posible[131].

En nuestro interior conviven distintas vocaciones de amor, que se trabajan de forma benéfica en las relaciones en las que existe un alto grado de confianza mutua. Roman Krznaric me recuerda en el libro How Should We Live? (¿Cómo deberíamos vivir?) la potente visión del amor que existía en el mundo griego, conciliable con la multitud de deseos dispares que vivimos actualmente (que hemos vivido siempre, en realidad). En la Grecia clásica consideraban que existían seis variedades del amor. Eros, que identificaban con la pulsión sexual (aunque ya hemos visto que su impulso es más amplio). Phila, un amor más virtuoso, traducido a menudo como 'amistad'. Ludus, el afecto juguetón que se da entre niños o amantes ocasionales. Pragma, el amor maduro y la comprensión profunda de las relaciones mantenidas en el tiempo. Agape, el amor desinteresado y bondadoso que se extiende a todos los seres humanos, incondicional y sin expectativas de reciprocidad, y philautia, o amor a uno mismo, que puede ser tanto negativo (manifestado como avaricia y narcisismo) como positivo (una rica ampliación de nuestra capacidad de amar, que comienza desde dentro). Krznaric considera una tragedia que todas esas variedades se hayan incorporado a una única noción mítica e irreal del amor romántico, lo que nos lleva a pensar erróneamente que pueden encontrarse todas en una sola persona, nuestra perfecta media naranja. Él cree que podemos escapar de esta herencia venenosa cultivando las diferentes formas del amor en nuestras vidas[132].

Si logramos integrarlas de diferente manera, viviremos relaciones más plenas y generosas.

Uno de los componentes fundamentales del amor es la construcción de un espacio de confianza, en el que quepa el perdón. Quien ama, comprende y en ocasiones perdona para poder avanzar en una relación que demanda un rumbo nuevo. Los acontecimientos me obligan con frecuencia a afrontar nuevos comienzos, incorporan semillas del porvenir.

Vimos como Hannah Arendt considera la promesa como una manera de afrontar un presente incierto y proporcionarle seguridad. Junto a ella, señala la importancia de otro acto poderoso: el perdón. Esta facultad me ayuda a ampliar el campo de la acción, porque permite deshacer lo hecho, impide que nuestro actuar sea irreversible. "Sin ser perdonados, liberados de las consecuencias de lo que hemos hecho, nuestra capacidad para actuar quedaría, por decirlo así, confinada a un solo acto del que nunca podríamos recobrarnos; seríamos para siempre las víctimas de sus consecuencias, semejantes al aprendiz de brujo que carecía de la fórmula mágica"[133]. Arendt contrapone el perdón a la venganza, que me sujeta a un proceso que no acaba, que me encadena a un actuar previo. Y me recuerda, al final de su reflexión, que la experiencia de amar me abre a perdonarme a mí misma, porque incorpora a mi vida la experiencia de la persona por cuyo amor puedo perdonar[134].

Trabajo 4. Actos de amor y cuidado. Rituales

Al protagonista de El principito, de Antoine de Saint-Exupéry, le preocupaba su rosa, porque se ocupaba de ella. Y de esa inquietud, ese desvelo, ese afán por acompañar, surgía el amor[135]. Aquello en lo que pongo mi tesón y esfuerzo, mi cuidado, crece y vive plenamente.

Un cuento de Mario Benedetti, "Vaivén", me proporciona una clave para alimentar el cauce de las relaciones a través del cuidado: "El amor no es repetición. Cada acto de amor es un ciclo en sí mismo, una órbita cerrada en su propio ritual"[13] . Para entender la fuerza de esta afirmación, voy a hablaros del trabajo, fundamental para los estudios modernos de la mitología griega, de Jane Ellen Harrison, una de las primeras académicas inglesas.

Harrison aplicó sus estudios antropológicos y los descubrimientos arqueológicos del siglo XIX para interpretar la antigua religión griega, abriendo senderos que todavía permanecen. Ejerció una gran influencia sobre la obra de Joseph Campbell, Mary Beard o Camille

Paglia. Virginia Woolf la admiraba profundamente. En su obra, reivindica la importancia del ritual en el nacimiento del drama griego, vinculado con fuerza a las religiones mistéricas[137].

El ritual, nos recuerda Harrison, ayuda a sembrar intención[138]. Nacidos en el ámbito de celebraciones religiosas, los ritos son una manera poderosa de anticipar la acción. Con las prácticas reiteradas asociadas a un ritual, conectamos con la fuente original de nuestros deseos y lanzamos un propósito, esperando que se convierta en hábito y fuente de cambio personal. Por eso, los actos de amor, practicados de manera intencionada, trabajados como un fin en sí mismo, son un magnífico ingrediente para alimentar el fuego de una relación.

Cuando te arreglas el pelo

con la mano, distraída,

se me enreda por completo

lo que pienso de la vida

Fernando Pessoa[13] muestra el asombro que siente el amante al contemplar a su amada en uno de esos momentos diarios profundamente íntimos. El fuego de la intimidad compartida se mantiene con pequeños actos secretos en los que participan quienes aman: labores cotidianas, momentos de intimidad, actividades conjuntas…

La elipse de Lo Nuestro se construye con rituales compartidos. Los ritos nos permiten integrarnos en una historia mediante prácticas asociadas que la fortalezcan. Confucio hizo énfasis en esta función primordial del ritual para tallar y pulir nuestro trabajo diario. Insistía en la práctica repetida de ejercicios diseñados para educar las disposiciones correctas[14] .

Contemplar los gestos y costumbres diarios y entenderlos como parte de un ritual que acojo y celebro me permite evocar en otros momentos lo vivido, aquello que en su momento me proporcionó placer porque le presté atención. La actitud atenta me permite entrever lo extraordinario en lo cotidiano, evitando la contabilidad mental que corroe el amor. El registro de cuentas de quien no da sin recibir nada a cambio.

Si el amor importa, hay que cuidar los sitios en los que el amor germina. Hay

que amar desde ese lugar sagrado. Y hay que defender ese territorio con uñas y dientes. Impedir que se desacralice.

Trabajo 5. Entrenarnos para responder

a los momentos pequeños. Kairós

Cuando hablé de Eros, introduje la enseñanza que transmitió Diotima a Sócrates en El banquete: es un intermediario entre los dioses y los hombres, un daimon.

No es el único al que adoraban en la Grecia clásica. Otro de esos seres que cabalgan entre mundos es Kairós.

En la Antigua Grecia tenían diferentes concepciones del tiempo. Cronos es el tiempo que transcurre implacable, el tiempo del reloj, el de las acciones imperfectas. El tiempo del calendario. Frente a esta visión, aión sería el tiempo originario, eterno, que retorna una y otra vez; el tiempo infinito, absoluto y autosuficiente, cíclico. El puente entre ambos es el concepto de kairós. El filósofo Giacomo Marramao le dedicó una obra maravillosa, en la que hace apología del tiempo oportuno[141].

Hay un pliegue en el tiempo, una puerta que al abrirse permite que se introduzca lo eterno, lo que nunca muere. Esa puerta es la de Kairós. Se trata del momento adecuado, la ocasión propicia, la oportunidad. Este semidiós, hijo de Zeus y de Tyche, diosa de la fortuna, es esquivo, por eso lo representaban en una conocida alegoría con los pies alados. Se mueve rápidamente, con la celeridad de un rayo, y si lo dejamos pasar muere esa ocasión, la oportunidad única. Es un momento y un lugar, el tiempo de los acontecimientos significativos. En cada acontecimiento concreto, en cada coyuntura irrepetible, construimos nuestro destino, por eso kairós es la ocasión adecuada para la decisión, para poner la acción correcta. Hay que prestar mucha atención a sus señales o indicios, porque no se muestra claramente. Tengo que descifrarlo y adivinarlo, como el oráculo de Delfos. Y actuar con rapidez, o se me escapará de las manos…

La forma en que experimento el tiempo influye en la naturaleza de mis relaciones. El arte de vivir se basa en el ritmo, en el empeño por acompañar las

fluctuaciones que se producen en nuestro mundo. La orientación hacia el momento presente influye en el fracaso de una historia o la lleva a dar frutos.

El enamoramiento sitúa a los amantes en el tiempo infinito, en el placer sin fin.

Pero la huella del tiempo se termina imponiendo, implacable, y lo que antes vivía como eterno lo acabo experimentando como encuentros calendarizados, anotaciones en una agenda que me imponen desde fuera. La forma de salvar esa brecha es confundiendo a Cronos, padre de los calendarios, empleando a Kairós, el gran prestidigitador que juega con el momento oportuno. Este daimon se presenta bajo formas diversas. Debidamente trabajados, esos momentos únicos me permiten inyectar vitalidad y dinamismo a las historias que vivo.

El foco del Yo y el foco del Tú confluyen en la elipse de Lo Nuestro. Desde el interior de esa elipse, surgen dos preguntas: ¿cómo estás viviendo tu vida diariamente? ¿A qué decides prestar atención? Intento responder facilitando la aparición de un espacio donde esa vida pueda florecer. Construido en el aquí y ahora, según cómo interactúo. Un territorio que se trabaja a través de las pequeñas acciones. Tejiendo, enlazando todo a mi alrededor. Las decisiones que tomo ante cada acontecimiento afectan al devenir de mis relaciones. El confucionismo nos muestra que una buena vida no se produce por la planificación, sino por entrenarme para responder bien a los momentos pequeños[142]. Estos momentos son los que marcan la diferencia. Lo que hago en un momento afecta a lo que nace a continuación. Un momento concreto fracasa al realizar sus posibilidades o da frutos espléndidos según mi actitud ante él.

Poniendo el foco en los momentos diminutos de mi existencia diaria, es como logro vivir una buena vida. Trabajando mis reacciones para construir respuestas adecuadas.

Cada día tiene sus propias coyunturas, su color, sus peculiaridades. Cada momento es una oportunidad para afanarme en lo que me importa. El punto de giro de las acciones hacia una vida plena no se produce en los grandes escenarios, sino en la sutileza de las pequeñas decisiones. Despliego lo que soy en la forma en que replico a los sucesos diarios. En cada instante surge una oportunidad de rectificar, de hacer las cosas de otra manera. Un hoy bien empleado multiplica mi mundo. El amor está en los detalles, en las nimiedades diarias. Amando a una persona no desde la forma en que la imagino y visualizo, sino desde lo que es en su cotidianeidad. Y mostrando ese amor con las formas pequeñas de responder, con gestos insignificantes, plenos de significado. Las experiencias que vivo pueden servirme para construir otras mejores. La cadena

de "ahoras" puede ayudarme a conectar con lo que de verdad importa. La puerta de entrada a esa realidad parte del trabajo del instante.

Capítulo 10

Tensiones en el corazón del cauce

Mientras trabajo para asentar un cauce orientado al horizonte del futuro, en su corazón me enfrento a lo tempestivo. ¿Cómo lograré aquietar lo que sucede a su alrededor?

Tensión entre el anhelo infinito

y la pertenencia

John O'Donohue, sacerdote y escritor, en su libro Ecos eternos (de nuestra herencia espiritual)[143], me recuerda que todo lo que vivo contiene una brecha en su interior. Existe una tensión continua entre el deseo infinito y la pertenencia.

Mi hambre de pertenecer es el anhelo de encontrar un puente que cruce el abismo entre el aislamiento y la intimidad, la distancia y la cercanía. Cuando pertenezco, tengo un anclaje externo que me previene de caer y quedar atrapada en mi propio interior. Sin el cobijo de la pertenencia, a mis anhelos les faltarán dirección y foco; estirarían continuamente el corazón hacia direcciones opuestas.

La pertenencia cobija mis anhelos. Sin la pertenencia, serían dementes. El deseo infinito que O'Donohue describe es de color azul para Rebecca Solnit[144], repleto de distancias sin fin, que debemos experimentar, para transformarnos. La agitación continua en el corazón humano no la aquietará nunca otra persona, porque el anhelo, como bien apunta O'Donohue, es eterno. Pero tengo que volver a casa de cuando en cuando. Vivo esta tensión, esa paradoja, encontrando un equilibrio entre el deseo infinito y la pertenencia.

José Antonio Marina enuncia en su libro Las arquitecturas del deseo una teoría del triple deseo y, junto a esta, una serie de "leyes de expansión de los deseos"; la sexta señala lo siguiente: "El deseo humano nunca queda definitivamente saciado"[145]. Debo aceptar esta ley irreversible y tratar de conciliar estos dos extremos opuestos. Porque, como señala Josep Maria Esquirol, con ecos de Diotima, "el deseo es generación. Generación más allá de la carencia; o

generación sobre la carencia"[14] . Siempre anhelo lo que no tengo, y ese anhelo es eterno. Debe ser así, porque la naturaleza humana es

deseante.

Tensión del dar y el recibir

Una de las tensiones más significativas que se viven en las relaciones tiene que ver con las distintas formas de entender lo que significa dar. Tanta, que a veces pienso que es la más importante. Se repite una y otra vez en las conversaciones en las que participo. Yo misma enfrento esta tensión cuando inicio una historia afectiva. En ocasiones pienso que estoy dando mucho y que mi pareja no reconoce lo que estoy haciendo o no devuelve lo que entrego. Reclamo que reconozca lo que hago. Exijo que me den lo mismo que doy, que pongan la misma carne que coloco en el asador. El problema aparece porque las formas que tenemos de entender lo que significa "dar" en una relación pueden diferir, y de hecho lo hacen en multitud de ocasiones. Existen diferentes "lenguajes del amor". Gary Chapman nos proporciona una clave para reflexionar sobre ellos en el libro que comenté anteriormente[147].

¿Cómo puedo mantener una historia que no me da lo que pido? Quizás sea ese el problema, porque a lo largo de mi investigación he encontrado repetidamente referencias al carácter productivo del amor, al amor activo que se desarrolla desde el dar.

Cristina Peri Rossi me recuerda lo mal que casan la economía y el amor: "No se puede estar enamorado y al mismo tiempo preservarse, guardar algo, producir, lucrar, invertir, enriquecerse [...] El amor es antieconómico, inflacionario.

Cualquier reflexión que venga de una economía que no sea la del gasto pertenece al sistema del desamor, no del amor"[148].

Si quieres que te amen, ama. Si quieres que te escuchen, escucha. Si quieres que te atiendan, atiende. Si quieres que te cuiden, cuida. Si quieres que te acojan, acoge. Si quieres generosidad, actúa con generosidad. Si quieres respeto, respeta.

Si quieres liderar, facilita el liderazgo de otras personas.

Actúa posibilitando aquello que anhelas recibir. Pedir es un acto generador, no

un grito lanzado al universo. Esto me enseñan las palabras de Cristina Peri Rossi.

Tensión de las creencias acerca

de la intimidad

Robert J. Sternberg incluyó en su tríada sobre el amor la intimidad, junto a la pasión y el compromiso[14] . Pero pueden darse discrepancias en la forma de entender la intimidad dentro de una pareja.

Intentar la aproximación al núcleo personal de quien amo requiere de una gran audacia. Recibir a otra persona en mi vida y mi intimidad me coloca en una situación de vulnerabilidad, de ahí que me asalten temores continuos. Si borro los límites para fusionarme con alguien, puedo perder el asentamiento seguro desde el que despliego mi vida. Tendré miedo de perder el control. Pero, sin ese salto de coraje, el acercamiento a quien amo se vuelve complicado. Si no me acerco al lugar que habita quien amo, no podré conocer la superficie íntima en la que vive, las raíces de su carácter. En cada persona habita un invitado secreto, inesperado, oculto tras nuestro nombre. Josep Maria Esquirol nos recordaba que cada persona cuenta con un nombre secreto[15] .

La intimidad no está situada en un lugar concreto, universal. Puedo considerar que esa intimidad nace a través del contacto físico o de la conexión emocional.

Puedo pensar que es una forma de forjar una comunicación estrecha o que anida en un abrazo. Puede que la asocie al tiempo que compartimos o a los espacios de soledad compartidos. La forma en que escoja revelar mi intimidad y acceder a la intimidad de quien quiero dirá mucho sobre quién soy y lo que valoro.

Tensión de la convergencia

de proyectos y biografías

Lo que soy incluye mis proyectos y mis historias personales. Lo que he sido y aquello que deseo ser. El arte de la convivencia personal —decía Julián Marías

— consiste en asociar a la otra persona a los proyectos propios, hacer que, desde diferentes perspectivas, sean de las dos[151].

La capacidad de proyectar, de ampliar nuestras posibilidades de acción, es lo que distingue a la inteligencia humana. El concepto proyecto adquiere importancia en la filosofía existencialista y fue introducido por Heidegger. Filósofos como Ortega o José Antonio Marina lo han desarrollado ampliamente[152].

El amor es uno de los proyectos fundamentales que puedo emprender en la vida.

Es una empresa compartida que debe convivir con los proyectos individuales que tenemos y en ocasiones se producirá una colisión.

Para Julián Marías:

Toda relación personal es proyectiva, porque las dos personas implicadas lo son, tienen ese carácter de brote o manantial propio de la vida humana cuando no está cosificada y tiene que pertenecer a la relación misma. Por eso ella también tiene que ser futuriza, y consiste muy principalmente en la articulación o engranaje de los proyectos. Cada uno tiene los suyos, y los conserva, y pueden ser muy diferentes; pero hay una comunidad de proyectos en toda relación personal que deja fuera gran parte del contenido de las dos vidas, pero abre una trayectoria común, por la cual fluye una porción de cada una de ellas[153].

El amor une dos biografías que se encuentran en un momento crucial para ambas. Cada nueva relación modifica a quienes estamos envueltas en ellas e influye en las relaciones existentes dentro de cada una de nuestras vidas. Si deseo que una persona forme parte de mi vida, esto requerirá de ajustes, que puedo gestionar de manera benéfica o de manera perjudicial.

Tensión de la convivencia

Anhelo un hogar que cobije mi corazón. Un lugar seguro, que me proteja de los vaivenes de la vida y que me acepte sin cuestionarme continuamente. Pero las dinámicas de la convivencia y la forma de afrontar las tareas que esta conlleva pueden provocar desavenencias en el seno de mi relación. La convivencia rueda diariamente y provoca un desgaste en quienes la compartimos.

Julián Marías nos recordaba la necesidad de conjugar mis proyectos personales con los de la persona que amo[154]. Amar implica un riesgo. Abandono la seguridad del espacio propio para encontrarme con el misterio del temple de mi pareja, con su peculiar instalación en la vida. Aceptar ese desafío me cambia para siempre. Jeanette Winterson escribe que “lo que arriesgas revela cuánto vales. En presencia del amor, el hogar y la búsqueda son uno”[155]. Hogar y cruzada. Protección y reto, que entran en tensión fundamental.

Tensión de la familia propia y los hijos

Una relación me abre al proyecto vital de otra persona, a su circunstancia particular, a sus raíces peculiares y únicas. No resulta fácil dar la bienvenida a la vida familiar de quien quiero, con sus propios códigos y exigencias, con sus valores y sus expectativas. Cada familia es un mundo propio, con su odisea particular. Si cada persona llega con su equipaje, no es fácil compartirlo con quien tiene el suyo propio, y además no entiende el mío, o lo entiende menos de lo que me gustaría.

Los hijos, propios o ajenos, cuando se incorporan a una relación, provocan una necesidad de ajuste, que dificulta en ocasiones las cosas, pero que a la vez potencian y amplifican todo lo que se vive. Los hijos son fuente de felicidad y de conexión con la vida en sus formas más sencillas y reales, en su autenticidad.

Pero pueden ser fuente de conflicto cuando se tienen valores diferentes. Las decisiones sobre la manera de educarlos influyen en el devenir de las relaciones y las abre a lo problemático.

Los niños me devuelven a mi infancia, con su marea de recuerdos.

La primera niñez, la época que perdemos de nuestra vida, de la que nunca sabemos nada, solo se recupera con el hijo, con él vuelve a vivirse. Gracias al hijo podemos asistir a nuestra propia infancia, a nuestro propio nacimiento, y yo miraba aquellos ojos cerrados, aquel llanto rosáceo y me veía a mí mismo, por fin, en el revés del tiempo. El niño, su debilísimo denuedo, su crueldad rosa, fe total en la vida, sin pasado ni futuro, presente completo, y cómo se ha ido abriendo paso a través del idioma, cómo ha ido abriendo frondas, tomando palabras y llega ya hasta mí, venido de la manigua que nos separaba, del bosque de los nombres y las letras, y está ya de este lado, habitante del alfabeto. Nunca llevamos a un niño de la mano. Siempre nos lleva él a nosotros, nos trae[15] .

Así relata Francisco Umbral en Mortal y rosa el giro radical que supone su llegada a la relación de pareja. Las dudas, la alegría, el asombro, la incertidumbre que trae con su pequeña vida y que me recuerda, insistente, que mis límites personales están llamados a redefinirse.

“El hijo —señala Hannah Arendt— es una indicación de que insertarán un nuevo mundo en el ya existente. Mediante el hijo es como si los amantes volvieran al mundo del que les ha expulsado el amor”[157].

Capítulo 11

El amor como corriente. Escribiendo la historia de la relación

Las dos fuentes. La imaginación

y la ilusión. Aedos y rapsodas

La atracción que siento hacia alguien me vincula fuertemente al presente, que multiplica su influencia en el espacio que construye. El amor introduce el futuro en ese espacio, lo troca en porvenir. Ya no siento solamente: imagino. Introduzco los proyectos en lo que no eran más que sensaciones. Quien ama siente que ha descubierto un terreno inédito, que nunca volverá a ser habitado de la misma manera. Y fantasea con el "para siempre", por ese carácter futurizo que se imbrica fuertemente en el amor. Eso me convierte en astronauta, despedida hacia un espacio exterior que se ha convertido en infinito. El amor es el gran fabulador, inventa situaciones inéditas, potencia la imaginación. Quien ama innova, construye historias sobre el futuro. En el campo de los amores elípticos, el futuro es un crupier que reparte cartas a destajo.

En su Breve tratado de la ilusión, Julián Marías considera la ilusión un ingrediente esencial del amor[158]. Porque la ilusión es anticipadora, argumental, futuriza. Es una fuente inagotable de expectativas. La ilusión no es todavía amor, pero es condición de su posibilidad auténtica. Y es la condición futuriza la que lo hace posible. En el amor, la persona de la cual me enamoro se convierte en mi proyecto. Su felicidad me importa tanto como la propia. Y anhelo ser causa de su felicidad, aunque entienda que no pueda serlo exclusivamente.

El amor es una instalación, extiende sus raíces en el presente, demanda permanencia y perdurabilidad. Pero, a la vez, eleva sus ramas hacia el horizonte, expandiéndolas ilimitadamente desde la semilla que el futuro ha plantado en su interior.

Proust me recuerda en su ciclo novelístico En busca del tiempo perdido que el

amor no existe nunca en tiempo real, solamente en tiempo anticipado o tiempo evocado[15] . Si en las relaciones que terminan es la evocación del pasado la que informa el marco temporal, en las relaciones que permanecen en el tiempo y ansían consolidarse el futuro constituye la savia que las alimenta.

Y ese futuro hay que componerlo y cantarlo. En la Antigua Grecia, los

aedos se encargaban de las composiciones poéticas y los rapsodas las memorizaban y las cantaban[1] . Tengo que trabajar una tensión fundamental para poder escribir esta historia, guardarla en la memoria y cantarla una y otra vez para rememorarla. De esta tensión hablaré a continuación.

La tensión argumental

La ilusión, para Julián Marías, es un deseo con argumento. En Breve tratado de la ilusión hace una descripción poderosa de ese deseo sostenido con narrativas continuadas[11]. Una relación debe mantener la ilusión, trabajarla con los recursos adecuados. Los deseos sin un argumento que los sostenga se disipan con facilidad. Cuento para poder hacerlo con una poderosa aliada: la imaginación, gran tejedora de historias que me empujan a mejorar y me obligan a ser mejor de lo que soy. Quienes aman, en muchas ocasiones, viven por encima de quienes son, tratan de presentar una versión mejorada y aspiran a posibilitarla. El argumento de nuestra ilusión varía porque las personas vamos cambiando. Y esto resulta complicado de entender.

“Todo conspira contra la perturbación sin descanso de la llama imposible”. En Historia del corazón, Vicente Aleixandre lamenta en su poema “Como el vilano”

la realidad de la vida, las obligaciones que nos apremian, el “corto vuelo” que en ocasiones tiene el amor, que afecta a su continuidad[12]. El corazón, recordemos, es el gran fabulador, capaz de amar en todo momento como si fuese la primera vez. Pero, para hacer esto posible, hay que alimentar el recuerdo. Volver a pasar por el corazón a la persona escogida. Poner las palabras adecuadas a lo que está sucediendo, mientras sucede.

Robert J. Sternberg añadió a su teoría triangular un elemento por su importancia: el del amor entendido como una historia[13]. Emma Sopeña elabora una lista de

25 tipos de historias de amor divididas en cinco grupos, basándose en casos reales. El tipo de relación amorosa que establecemos depende del tipo de historia de amor que tenemos interiorizada. Utilizo la realidad de la relación para conformar mis ficciones personales. “Las experiencias, las emociones, las motivaciones y las cogniciones afectan a las historias que creamos, a lo que hay que añadir los rasgos inherentes de la propia personalidad. Las nuevas historias se construyen sobre otras antiguas. Además de la historia que construimos, existe la que compartimos con la otra persona. Y

nuestras historias determinan el carácter de la relación e incluso la relación que elegimos”[14]. En las siguientes páginas mostraré la tensión que surge de esas historias que difieren, porque marca el rumbo de las relaciones.

Julián Marías profundiza en esta tensión argumental:

El descubrimiento de la persona es inagotable, envuelve un proceso rigurosamente interminable. Si se lo da por concluso, si se siente el ya sé, es que ha terminado la vivencia del otro como rigurosamente personal. Es la causa de la disolución o degeneración de las relaciones que exigen el mantenimiento de la tensión argumental y que por eso son incompatibles con el aburrimiento, cuyo poder destructor suele desconocerse[15].

Luis Rosales considera que la memoria es la palabra del alma y que la palabra, a su vez, es la sustancia del alma. La palabra, asegura el poeta, es “donde todas las cosas extensas y reales se encienden mutuamente y de nosotros”[1] .

La tensión que genera la construcción del argumento de lo que vivo, del amor que siento, moviliza el centro de la memoria compartida.

Tensión de la historia que vive cada persona

El amor es una experiencia conjunta que dos personas viven a la vez, pero que

puede ser experimentado de manera diferente. Y, de hecho, lo es.

Dos personas pueden estar viviendo una misma historia y percibir dos realidades opuestas. José Antonio Marina emplea una metáfora para reflexionar sobre las visiones discrepantes que tienen una persona creyente y una atea sobre el fenómeno religioso. Compara esas dos actitudes vitales con las diferentes formas de percibir una vidriera que podemos tener según nos coloquemos dentro o fuera de una catedral. “Para quien se encuentra en el interior, los vitrales arden con la luz del sol. Pero quien está fuera solo ve un gris monótono y emplumado.

Ambos bandos contarán a voces lo que contemplan, sin convencer uno al otro”[17]. Cada persona, según su propia instalación en el mundo, su situación vital y su perspectiva, ve una realidad diferente y considerará lo que la otra ve como equivocado. Ortega asegura en El tema de nuestro tiempo que la perspectiva es uno de los componentes de la realidad. La divergencia entre los mundos de dos sujetos no determina la falsedad de uno de ellos. Estarían, apunta el filósofo, viendo un aspecto distinto de la realidad, y esa divergencia no es contradicción, sino complemento[18].

Tensión de las creencias

sobre lo que es una relación

Pero no solamente difiere la visión que se tiene sobre la misma relación. A esto hay que añadir las diferentes creencias sobre las relaciones que tiene cada miembro de la pareja. Hay quienes asocian el amor con el sufrimiento y el abandono, y quienes creen que el amor viene para mejorar lo que ya tienen. Esas creencias, esos modelos mentales aplicados a lo que me sucede, interfieren en el desarrollo de lo que estoy viviendo. Son las lentes con las que observo lo que nos rodea. Y las hay sumamente pesadas, que dificultan enormemente el flujo de las historias personales.

Esas creencias puede que no se tuviesen en los momentos iniciales, quizás aparezcan cuando la relación está en un estado avanzado. También es posible que la pareja decida vivir su historia de otra manera, cambiar la cualidad de Lo Nuestro. Formatos puede haber muchos, pero cuando se viven con veracidad,

transparencia, igualdad, coherencia y respeto, el corriente de la relación sigue discurriendo por un cauce firme.

La experiencia del enamoramiento no es equilibrada. Dos personas no suelen enamorarse el mismo día o con la misma intensidad. La palabra designa en ocasiones experiencias diferentes o historias que han ido

evolucionando y mutando su piel.

Amor es una palabra gastada, corroída por el uso, que se emplea para nombrar experiencias, valores, actitudes y perspectivas diferentes del mundo. Conocer lo que soy, lo que me importa, mi propia historia y el hilo conductor que la alimenta me permitirá entender cuándo la palabra amor refleja la realidad de lo que estoy viviendo.

El poema "El amor que no me asusta", de Joan Margarit, muestra a un hombre que está viviendo un amor de "sol de invierno". Y es que cada estación suele traer amores distintos:

Lejos de los amores feroces del origen,

y lejos del amor que, a modo de refugio,

la mente siempre inventa, el amor

que ahora me consuela es sin urgencias.

Cálido, respetuoso: amor de sol de invierno[1] .

Margarit asegura en el mismo poema que el amor es siempre cuestión de las últimas páginas. Debemos por tanto entender que el argumento del amor varía a lo largo de la vida. Mis creencias sobre lo que significa el amor cambian mientras yo cambio. Como un palimpsesto, que se escribe sobre capas anteriores, voy añadiendo vivencias nuevas, conclusiones nuevas, a lo que era antes. Y esos añadidos modifican mi atlas particular.

Capítulo 12

Alimentando la historia

La fuente: Mnemósine. Alimentando

la memoria de la relación

Mantener la tensión argumental aviva las relaciones. El amor se nutre del recuerdo, de la apelación a la memoria personal. La memoria juega un papel nuclear en las experiencias afectivas. Amar es recordar, volver a pasar por el corazón los momentos vividos anteriormente.

Construir la memoria de una relación sienta las bases para que esta prospere.

Cuando vivo una historia, debo alimentarla para que no se apague su

fuego. La memoria es la lumbre de mi hogar afectivo, el centro en torno al cual recibo amparo y me cobijo, donde recobro las fuerzas y me asiento. En la mitología griega, la titánide Mnemósine, hija de Gea y Urano, personificaba la memoria.

Además, era madre, junto con Zeus, de las musas. La creatividad, de acuerdo con este mito, nacería en la memoria, en las redes profundas que nos constituyen de forma radical. José Antonio Marina ha estudiado sus laberintos en obras de gran valor, que nos conducen a un universo dinámico y sorprendente[17] . La memoria es la corriente subterránea que moviliza la creación y también el enamoramiento.

La novela Orlando, de Virginia Woolf, es una de las mejores cartas de amor de la historia de la literatura y en ella la memoria está muy presente[171]. Virginia la compara con una costurera caprichosa, que va moviendo la aguja por dentro y por fuera, arriba y abajo, aquí y allá. No puedo saber lo que vendrá a continuación de la puntada que acabo de dar. Un movimiento sencillo como sentarse al lado de una mesa y arrastrar el tintero hacia mí puede agitar miles de fragmentos extraños y en apariencia desconectados.

Cuando amo, la memoria de mi relación se construye con fragmentos aparentemente desconectados. Acontecimientos, detalles, gestos, vivencias, olores, caricias, sucesos… Todo sirve de alimento a una memoria que se

construye a fogonazos delicados o intensos. Como todas las historias, mi relación tiene un hilo conductor, puntos de giro, inicios, bifurcaciones, hitos inesperados. Todo se mueve, cambia, renace, se difumina, se fortalece, tiembla, retrocede, avanza…

Una memoria desatendida, abandonada a su suerte, provoca el peor de los desenlaces.

Los lotófagos. El olvido voluntario

de vivencias compartidas

Julián Marías considera que un importante factor de distanciamiento en las relaciones es el olvido voluntario de experiencias compartidas. De aquellos fragmentos de vida que habían sido “convividos”[172]. Sin ese recuerdo constante, alimentado por quienes lo viven, las relaciones se resienten.

Pasan los años y el amor se difumina. Sucede con él algo parecido a lo acontecido al pueblo de los lotófagos en el mito narrado por Homero.

Karen Armstrong analiza en sus obras la poderosa herramienta de la narrativa mítica[173].

Las historias contenidas en mitos universales iluminan zonas concretas de nuestro devenir, aportando claridad y entendimiento, por eso acudo a ellas en este viaje por los amores elípticos.

En la Odisea, Homero narra un episodio que vive Ulises. Durante el regreso a Troya, él y sus hombres son desviados por el viento del norte y las corrientes, y terminan en una isla. Entonces envían a tres de ellos a explorarla. Sus habitantes consumen flores de loto. La flor de loto es una planta de efecto narcótico, dulce al gusto, que causa un sueño apacible. En el mito de Homero, los lotófagos sufren amnesia: se olvidan de su hogar, de sus seres queridos, y su único deseo es permanecer junto a otros comedores de loto. Esto es lo que les sucede a los compañeros de Ulises, que se ve obligado a rescatarlos para poder continuar con su odisea[174].

Recordar, dijimos, es volver a pasar por el corazón. La etimología nos devuelve

al núcleo que habíamos abandonado. Desde el corazón, desde el círculo de la sensibilidad, llegamos a los círculos de la sensualidad y la sexualidad. En las relaciones que se alargan en el tiempo, cuando las formas corporales (sensuales y sexuales) del amor se aquietan, los rescoldos de la sensibilidad pueden reavivar una hoguera que se consideraba extinguida. Porque lo que una vez fue puede volver a serlo si se vivifica.

La influencia de la cultura

amorosa de la época

Para Erich Fromm, la capacidad de amar de un individuo perteneciente a cualquier cultura dada depende de la influencia que esa cultura ejerce sobre el carácter de la persona media[175]. En La educación sentimental, Julián Marías defiende que hay épocas de descubrimiento de los sentimientos, épocas de su abandono o pérdida y épocas de encubrimiento (donde se entierran o sepultan sentimientos que antes eran evidentes). Y hace un interesante recorrido histórico por las diferentes épocas y la forma en que cada una de ellas ha concebido el amor[17] . Emma Sopeña hace uno similar en su libro Palabras sobre el amor y palabras de amor. En él cita a Carlos Gurméndez, que describe el amor como cambiante, dialéctico, reflejo de las diferentes formaciones sociales en que se desarrolla[177].

Julián Marías cree que el acercamiento a las obras literarias de diversas épocas que reflejen los sentimientos de estas puede brindar a las nuevas generaciones otros modelos de relaciones. La literatura constituye, además, un factor decisivo en la constitución y maduración de las sociedades. En Grecia, la educación sentimental se produce a través de la mitología, de las historias de los dioses; en Roma, a través de la poesía. Pero carecen de la intimidad necesaria en el tratamiento del amor. El amor cortés medieval trabaja un tipo muy concreto de amor, vinculado al cortejo. En el Romanticismo (siglo XIX), los ojos se vuelven a la historia y las formas cambiantes de la vida, a la novela histórica, el teatro en verso o las leyendas[178].

Como decía Ortega, "la elección de un punto de vista es el acto inicial de la

cultura"[17] . Y cada época tiene su propia cultura amorosa, su propio punto de vista acerca del amor. Una reflexión sobre mi actitud personal hacia el amor debería incluir otra sobre las creencias sociales vigentes en la época en la que me toca vivir, que tanto influyen en las relaciones. El entorno condiciona mi visión del mundo, refuerza creencias personales o provoca un enfrentamiento con ellas.

Capítulo 13

Reescribiendo la historia

Las historias que vivo evolucionan, mutan, sufren ajustes y vaivenes. Ya no somos quienes fuimos, si es que alguna vez fuimos lo que creímos ser. Las dudas aparecen. ¿Se puede recuperar aquello que se ha perdido? ¿Puedo cambiar dentro de una relación sin traicionar su esencia? Estas preguntas, y otras, surgen alrededor de ellas, conducen en realidad a una sola: ¿se puede reescribir una historia?

Moviendo los hilos.

La comunicación y la conexión

El lenguaje de las historias tiene una curiosa relación con las labores del tejido: Somos herederos de un gran tapiz de metáforas —"pegar la hebra", "hilar fino",

"cortados por el mismo patrón"—. Repetimos expresiones acuñadas como, "de buen paño", "pender de un hilo", "cardar la lana". Las historias que contamos tienen flecos, los enigmas son madejas, a veces perdemos el hilo cuando hablamos. Mientras gira y gira la rueca del tiempo, hilvanamos retales de vida, y nunca nos preguntamos por qué

llevamos tanto siglos hilando y entretejiendo a nuestra lengua expresiones como estas.

Virginia Postrel analiza la historia del tejido y recupera sus huellas en las entrañas del lenguaje[18] . Irene Vallejo profundiza en esta idea y añade un elemento de reflexión: “Como soñó Remedios Varo en su pintura mexicana Bordando el manto terrestre, el mundo fue —tal vez — engendrado por mujeres que hablaban y tejían”. Irene encuentra en las historias antiguas el rastro de

remotas tejedoras[181]. Con razón.

En las historias de la Antigua Grecia, las Moiras hilaban el destino y ni el todopoderoso Zeus podía librarse de su influencia. Aracne, Penélope, Ariadna movían los hilos del mundo, o los de sus mundos, respondiendo a desafíos personales, protegiendo, urdiendo. Atenea, diosa de la razón, es además diosa del tejido, y de esta manera nos recuerda que la razón no es el frío intelecto; la razón conecta, teje, trama.

Por eso, debemos encontrar un “hilo conductor” que explique nuestra historia.

Entenderla con sus inicios, con sus “nudos” y sus posibles “desenlaces” (nuevas metáforas del tejido). Quizás de esta manera comprendamos por qué hemos llegado a ser quienes somos hoy, qué hemos dejado por el camino, qué hemos incorporado y, sobre todo, trabajemos lo que podemos llegar a ser. O lo que quisiéramos ser, aun temiendo que no nos entiendan.

Para explicar esa necesidad de cambio, o para llegar a entenderla personalmente, necesito ordenar lo que siento, inocularle coherencia. Debo conectar con quien soy y con lo que necesito. Y escuchar a quien quiero. Debo dar voz a lo que siento y atender a otra voz.

La comunicación dentro de una relación amorosa cumple varias funciones: *Comunicación como forma de conexión emocional, para tender puentes entre quienes se aman. El amante se asoma al alma de la persona amada, anhela atisbar su cuenca profunda.*

José Antonio Marina señala que la comunicación permite establecer una urdimbre emocional básica estable[182]. Interesarme por una persona, comprenderla, valorarla; todos estos son actos que permiten establecer los necesarios canales para construir una relación.

Comunicación para dar voz a las necesidades propias y desplegar lo

que soy.

Comunicación para establecer límites, para defender mi espacio, mi tiempo,

recursos, intimidad, estado emocional… Las relaciones amorosas requieren de veracidad y de apertura. He de tratar de evitar las deformaciones de la realidad que se pueden producir en ellas. Una comunicación auténtica conecta con mi voz interior, con mis inquietudes fundamentales y mi verdad.

Leonardo exclama en las Bodas de sangre de Lorca que callar y quemarse es el castigo más grande que nos podemos echar encima. “¡Cuando las cosas llegan a los centros, no hay quien las arranque!”[183].

Comunicación incluso en los silencios, reflejo de la fortaleza del vínculo. Los amantes, en multitud de ocasiones, hablan el lenguaje de los silencios. No tienen que rellenar los vacíos entre conversaciones, porque sienten que todo está dicho, que el amor se sostiene por sí mismo. Alternan locuacidad y silencio, en un juego de lo que dicen y no dicen que parece no tener fin. En el camino hacia el núcleo incondicional, los silencios no perturban, construyen cauce.

Comunicación como exigencia de veracidad, de autenticidad. La autenticidad se encuentra en el núcleo del amor. Además de exigirme a mí misma veracidad, espero que quien amo hable desde su verdad, que no falte a su corriente interna.

Que responda de unos valores vitales que me ha manifestado y en los que creo.

Porque a partir de ellos construimos la forma de entendernos.

La tensión entre la permanencia y el cambio

Imprevisible amor de muchos años.

Nadie besa dos veces

a la misma mujer[184].

El amor es cauce y agua fluyente a la vez. Heráclito necesita a Parménides, Parménides a Heráclito. La corriente y el ancla, el cambio y la permanencia juegan a las sillas. Para que el deseo se eternice, debo reconciliarlo con la transformación infinita de lo deseado.

En el poema “Corazón nuevo”, Lorca emplea una metáfora espléndida para resaltar los cambios que sufro por la influencia del amor en mi vida: Mi corazón, como una sierpe

se ha desprendido de su piel

y aquí la miro entre mis dedos

llena de heridas y de miel[185].

El corazón muda de piel a lo largo de la vida de una persona. O dentro de una misma historia que se alarga en el tiempo. Cambio y cambian las relaciones que vivo. Una de las tensiones principales que experimento dentro de una relación es la tensión inicial de la transfiguración del amor.

El mundo es eso —reveló—. Un montón de gente, un mar de fueguitos. Cada persona brilla con luz propia entre las demás. No hay dos fuegos iguales. Hay fuegos grandes y fuegos chicos, y fuegos de todos los colores. Hay gente de fuego sereno, que ni se entera del viento, y gente de fuego loco, que llena el aire de chispas. Algunos fuegos, fuegos bobos, no alumbran ni queman; pero otros arden la vida con tantas ganas que no se puede mirarlos sin parpadear, y quien se acerca, se enciende.

Eduardo Galeano relata en El libro de los abrazos esos fuegos que somos, que soy, y que nos empujan continuamente al cambio[18] . La naturaleza humana es contradictoria, paradójica. Somos, como decía Oliverio Girondo, “un cocktail,

un conglomerado, una manifestación de personalidades”[187]. Nos brotan personalidades sin descanso. Llevamos la diversidad grabada a fuego en nuestro interior.

El amor me lleva a amar los rasgos esenciales de una persona, pero también los potenciales. Quien ama permite que la persona amada actualice sus posibilidades ocultas. Con su flujo y su insistente cambiar. Como el de la misma vida.

Wislawa Szymborska lo expresa de esta manera:

No es el mismo ningún día,

no hay dos noches parecidas,

igual mirada en los ojos,

dos besos que se repitan[188].

No me besarán dos veces de la misma manera. No me bañaré dos veces en el mismo río. Aunque crea lo contrario.

Tensión de las creencias acerca de la felicidad

Lo que significa la felicidad difiere según la persona. Hay quienes ansían la quietud que proporciona una relación que transcurre como un remanso de paz y hay quienes anhelan que sus sentimientos se desboquen hasta agitar sus adentros.

“No seas caricia ni guante. Tálame como un sílex, desespérame”, canta Julio Cortázar en un poema[18] . Puede que ansíe experimentar una revolución interna en los momentos de calma y que suspire por el sosiego tras un periodo de turbulencias. O quizás entienda la placidez como un lastre que frena mis vivencias. Los protagonistas de la novela Cumbres borrascosas, de Emily Brontë, viven una pasión llevada al extremo, encendida[1] . Muchas personas huirían de relaciones de ese tipo.

Aristóteles aseguraba que la felicidad no es un estado, sino una actividad[1 1]. Una visión de la felicidad más activa puede chocar con una idea de felicidad como algo pasivo, que se demanda y anhela. Sea cual sea la creencia que tenga acerca de la felicidad, afectará al devenir de mis relaciones. José Antonio Marina considera que la felicidad surge del armonioso deseo de tres grandes deseos, que suelen estar en conflicto: el bienestar, la vinculación y el sentimiento de progreso[1 2]. Si mis propios deseos entran en conflicto, ¿qué decir si unimos a ello los deseos de quien quiero?

La tensión de la fidelidad

Me muero en esto, oh Dios, en esta guerra de ir y venir entre ellas por las calles, de no poder amar

trescientas a la vez, porque estoy condenado siempre a una, a esa una, a esa única que me diste en el viejo paraíso[1 3].

Como muestra Gonzalo Rojas en este fragmento de “¿Qué se ama cuando se ama?”, a veces siento como una condena la exclusividad dentro de una relación.

Me gustaría ser infiel, si pudiese serlo, o termino siéndolo. O puedo tomar la decisión de evitar las tentaciones y mantenerme firme en ella. Puedo acordar con mi pareja abrir el formato de nuestra relación,

darnos libertad para estar con otras personas, pero esta apertura en ocasiones provoca tensiones nuevas. ¿Cuál es el mejor camino?

Esta tensión me abre a preguntas fundamentales: ¿cómo vivo la infidelidad?

¿Qué significado le otorgo? ¿Y mi pareja? ¿Cómo podemos conciliar esas dos formas de entenderla, si difieren? ¿Trato de conciliarlas o vivo las cosas de acuerdo con lo que soy? ¿Tengo derecho a cambiar de opinión y revertir una promesa expresada o implícita en nuestro vínculo?

La tensión de la fidelidad es una tensión complicada de vivir en las relaciones a largo plazo. Acompaña a muchas relaciones desde sus inicios. La fidelidad es la promesa mantenida, convertida en empresa interminable, en inversión personal.

Requiere de transparencia y sinceridad. Agradezco lo que vivimos y sentimos, y lo hago dando, siendo fiel a lo que manifiesto querer. Es un amor construido con valores sólidos, frente a los amores líquidos que ha analizado Zygmunt Bauman[1] [4].

Capítulo 14

Al borde de la ruptura: la alhambra del corazón Los cuatro jinetes que anuncian la ruptura

Si no vivo de forma conciliadora las tensiones dentro del campo de la elipse, o si no trabajo el núcleo que lo alimenta, me sitúo al borde de la ruptura.

Terminamos en dialécticas de enfrentamiento, de ataque y defensa.

En las relaciones hay periodos de amor y periodos de dolor. Como asegura el poema “De senectute”, de Joan Margarit, “se pagan caros los intentos de destruir el dolor, porque / también está el amor ahí. / La inteligencia es salvarlo todo”[1] [5].

En su novela Corazón cuarteado, Anaïs Nin, partiendo de la metáfora de las cuatro cámaras del corazón (atrio y ventrículo, tanto derecho como izquierdo), relata un viaje por las imágenes que segrega la experiencia amorosa en la protagonista: “El corazón… es un órgano… dividido en cuatro cavidades o compartimentos… Un tabique separa los compartimentos de la izquierda de los de la derecha y entre ellos no es posible ninguna comunicación directa”[1] . En uno de esos momentos, Djuna, la protagonista, le dice lo siguiente a su amante

Rango: “Oh, Rango, cuídate. El amor nunca muere de muerte natural. Muere porque no sabemos cómo volver a colmar su fuente, muere de ceguera, y errores y traiciones. Muere de enfermedades y heridas, muere de cansancio, de envejecimiento, de rutina, pero nunca de muerte natural. Todo amante podría ser juzgado como asesino de su propio amor”[17]. Con estas palabras me avisa de que debo trabajar para evitar su muerte. Para que no convertirme en su homicida.

El foco del Yo y el foco del Tú confluyen en la elipse de Lo Nuestro. Dentro de ella, determinadas señales me advierten de que estoy descuidando una relación.

John Gottman es un psicólogo mundialmente reconocido por su trabajo sobre la estabilidad marital y la predicción del divorcio. En el Instituto Gottman se estudian las emociones, la psicología de los miembros de la pareja y la comunicación entre ellos[18]. De las conclusiones de su trabajo se deriva que hay comportamientos que aumentan exponencialmente las posibilidades de que se produzca una separación. Los conoce como “los cuatro jinetes”, remitiendo a la historia de los jinetes del Apocalipsis, que aparecen en el último libro del Nuevo Testamento, representando a la conquista, la guerra, el hambre y la muerte.

Gottman y su equipo trabajan con antídotos para frenar la influencia de los cuatro jinetes que amenazan las relaciones. Estos indicios, cuando no se detectan ni se les pone remedio, nos sacan de la elipse. Son la antesala de la ruptura.

Al inicio de una relación, todo lo vivo en un vuelo interminable, en un mar de seguridades. Confío en un futuro que se me antoja prometedor. Los defectos de quien amo me hacen sonreír. Pero llega un momento en que las cosas giran, de forma brusca o paulatina, y todo empieza a cambiar. El amor entra en zona de peligro. Los cuatro jinetes que describe Gottman nos previenen de las tormentas que están por venir. Cabalgando hacia el abismo de la ruptura, aparecen el amurallamiento, la indiferencia, la crítica destructiva y el peor de todos: el desprecio.

Primero: el amurallamiento

En su libro de poemas La destrucción o el amor, Vicente Aleixandre dibuja una metáfora poderosa para relatar esos momentos en los que nos duele el amor que se nos niega:

Un pájaro de papel en el pecho

dice que el tiempo de los besos no ha llegado.

Es en el poema titulado “Vida”. En el que relata, además, lo que considera la muerte:

Para morir basta un ruidillo,

el de otro corazón al callarse[1] .

Un corazón comienza a callarse cuando construye las defensas para impedir el acceso a su interior. Cuando se troca en fortaleza con vocación inexpugnable. La alhambra del corazón, que esconde sus gloriosos jardines y patios entre murallas inconquistables.

Segundo: la indiferencia

La indiferencia es el lugar en el que la soledad cambia de condición. Ya no se trata de una soledad compartida y defendida, como la que nos retrataba Rilke, la de los amantes que entienden y protegen la soledad de quien aman. Ahora quien ama vive la soledad impuesta por la desgana. Sabina lamenta esos momentos de guerra fría (de cielo, infierno y purgatorio) en su canción Y sin embargo.

En Mapa del mundo personal, Julián Marías exponía, como importante factor de distanciamiento, el olvido voluntario de experiencias compartidas, de fragmentos de vida que habían sido convividos. Vimos los peligros de la lotofagia. Y señala:

“Y esto se siente como una especie de infidelidad que enajena parte de la propia biografía, proyecta sobre ella una luz distinta y le resta autenticidad. La impresión de que a uno se le niega lo verdaderamente vivido puede ser sumamente dolorosa y obtura el horizonte futuro de una relación personal”[2] .

La memoria compartida de la relación es la fuente que la alimenta. El olvido de parte de esas experiencias atesoradas ataca el corazón vital de las relaciones, su núcleo radical. La indiferencia es uno de los signos de su abandono. La soledad en pareja puede ser un infierno acordado.

Tercero: la crítica destructiva

Elizabeth Taylor y Richard Burton vivieron uno de sus grandes duelos cinematográficos con la adaptación de la obra de Edward Albee ¿Quién teme a Virginia Woolf? La obra muestra lo que sucede durante una noche en la que un matrimonio de muchos años recibe en su casa

a una pareja más joven. En principio, parece un encuentro sin importancia, pero la velada se va cargando con una tensión creciente. La agresión verbal entre Martha y George es constante, se vive como un juego absurdo entre dos personas hastiadas. El lenguaje es la vía que muestra una profunda crisis matrimonial y vital.

La crítica desmedida e hiriente es un ataque directo al núcleo personal, una desvalorización de facetas importantes de quien tengo a mi lado, por muy lejos que la sienta en esos momentos. Es un jinete que va directo al corazón de las relaciones.

Cuarto: el desprecio

Para Gottman, este jinete es el más dañino de todos, el que de forma más directa apunta al final de una relación. Por eso hay que atender especialmente a los signos que lo revelan: insultos, sarcasmo, ironía destructiva…

Miguel Hernández comienza su poemario El rayo que no cesa, uno de los grandes libros sobre el amor y la pena, con esta dedicatoria: “A ti sola, en cumplimiento de una promesa que habrás olvidado como si fuera tuya”[2 1].

En el primer poema del libro, “Un carnívoro cuchillo”, describe lo que siente un amante despreciado:

Sigue, pues, sigue, cuchillo,

volando, hiriendo. Algún día

se pondrá el tiempo amarillo

sobre mi fotografía[2 2].

Y en el poema “Me llamo barro aunque Miguel me llame” emplea metáforas que reflejan el desprecio que siente por parte de su amante:
Coloco relicarios de mi especie

a tu talón mordiente, a tu pisada,

y siempre a tu pisada me adelanto

para que tu impasible pie desprecie

todo el amor que hacia tu pie levanto[2 3].

Sentir el desprecio de quien tanto he amado me coloca en la antesala

de la ruptura más dolorosa, aquella para la que no existe preparación posible.

Pruebas no superadas

Emily Dickinson lamenta en un poema la pérdida de momentos significativos: Aquí han muerto horas dulces,

es un cuarto importante.

Dentro de estas paredes han vivido

esperanzas que ahora

en la tumba son sombras[2] [4].

A la indiferencia y a su hermana mayor, el amurallamiento, a la crítica destructiva y al peor de todos los indicios, el desprecio, se llega por una serie de actitudes que no cuestiono cuando debo. Un estado de vigilancia me permite atender lo que sucede en el momento, a las señales que me avisan de que hay que poner un mayor empeño, un mayor cuidado.

De acuerdo con lo visto, afronto pruebas importantes, que de no ser superadas afectarán al futuro de mi relación:

Estuve fuera de mi eje desde el principio. Mi Yo, abandonado e inseguro, no ha terminado de encontrarse.

Nunca trabajé el corazón de la sensibilidad. El Tú, la zona personal de quien digo amar, no me interesa especialmente. Todo empieza y termina en mí. ¿Para qué salir de ello?

Entiendo el amor como demanda continua. Si no recibo, no doy. Llevo un registro contable de lo que doy.

No leo los lenguajes del dar. El único lenguaje válido para amar es el mío, con sus códigos y sus exigencias, con su sintaxis particular.

No reconozco las tensiones que se viven dentro de una relación o permito que sus dinámicas me desajusten.

No he sabido trabajar mi espacio personal. No he construido unas bases sólidas desde mi centro. Menguando poco a poco, he perdido mi norte. Ya no sé quién soy.

Entiendo el Tú desde el asalto: los celos son una muestra de amor

profundo, lo que amo es de mi propiedad.

No fuimos capaces de construir un espacio compartido donde el amor se asiente.

En el corazón de la elipse se viven desafíos que parecen no tener fin. Entra en juego mi coraje y la claridad de visión.

Capítulo 15

Tras el amor, el desierto

Tras la ruptura, he de encarar un porvenir que me abruma. Mi geografía personal sufre una severa transformación. Dejo de ser quien he sido junto a otra persona y el nuevo rumbo que toma mi vida me obliga a emprender tareas que requieren una fortaleza que seguramente no tenga. Y lo hago, como en el poema de Luis Rosales, sabiendo que jamás me he equivocado en nada, salvo en las cosas que más quería…[2 5].

¿Cómo dejo marchar a quien tanto he amado?

¿Y ha de morir contigo el mundo mago

donde guarda el recuerdo

los hálitos más puros de la vida,

la blanca sombra del amor primero?[2] .

Machado anhela que el mundo mago no desaparezca con ella. Los mundos que se marchan cuando termina una historia de amor dejan a su paso tierra yerma.

Polvo y viento. Nos encontramos transitando como nómadas por un desierto que nadie desea habitar. ¿Cómo vamos a dejar marchar la magia que nos hizo vibrar con tanta fuerza?

En el desierto del corazón, busco con avidez algún pozo que alivie mi sed, pero los que encuentro a menudo están secos. De cuando en cuando, un cactus al que nadie se acerca me ayuda a hidratarme. ¿Quién imaginaría que bajo su espinosa apariencia se esconde un húmedo corazón? Aunque lo peor de todo son los espejismos. Su engañosa realidad me impide seguir adelante, convencida como estoy de que lo sucedido en realidad no aconteció. La tentación es inmensa: el

pasado con sus mil embustes sobrevuela mi costado.

¿Qué hacer ante esto? El aikido es un arte marcial japonés que busca con sus movimientos disuadir al adversario, más que derrotarlo. La ejecución de los movimientos exige estudiar el desequilibrio, afrontarlo, y aprovechar la fuerza de quien nos enfrenta para neutralizar su ataque. Sus enseñanzas me recuerdan que, cuando dejo de resistirme a algo, le retiro el poder que tiene sobre mí[2 7]. A veces, simplemente, hay que tirar la toalla y dejar de luchar cuando una situación no da más de sí. ¿Cuántas veces no habré pecado de la tozudez de la inversora?

No abandono una relación que me está perjudicando, o que ha llegado a su fin, aunque me cueste verlo, solamente por el hecho de que he invertido demasiado en ella. ¿Cómo voy a abandonar la lucha cuando he aportado tanto, cuando me he sacrificado hasta la extenuación?, pienso, con la terquedad de un jugador de casino que confía en la apuesta siguiente. ¿Cómo voy a asumir que ha terminado nuestra historia o que me han dejado? Por tanto, sigo luchando, aunque no tenga sentido.

A veces hay que perder para no seguir perdiendo y, de esta manera, aspirar a una vida mejor de la que llevo. Tengo que aceptar las cosas para poder avanzar y darle una oportunidad a lo nuevo, a lo que está por venir.

La resistencia no es un fin en sí mismo y me coloca en un lugar del que resulta complicado salir, en territorio estancado. Las relaciones transmutan, sufren cambios radicales, que afectan a la naturaleza de la experiencia que estoy viviendo. Un amor que ha llegado a su fin deja solamente cenizas, no permite sembrar ni recoger fruto. No florece nada en él, pese al empeño que ponga.

Amar incluye desear la felicidad de quien tanto he amado, aunque esa felicidad la deba vivir con otra persona.

¿Qué hago con mi tristeza?

En mi condado,

la tierra es ardiente e insólita

los vientos son los heraldos

del polvo

la noche emigra

desde la luz

en mi condado,

las estrellas rugen

donde el amanecer

la luna rompe las nubes

como un círculo dentado

las aves

predican en el desierto

en mi condado,

el coraje se mide

por la cantidad de veces

que arrastras

el corazón en la boca

y lo arrojas a las fieras

confiando en que lo devuelvan

intacto.

(María Teresa Rodríguez de Castro)

El sentimiento que prevalece tras una ruptura es el de la tristeza. Afrontar un nuevo día sin tener a mi lado a la persona que tanto quise (y que quizás aún quiera) se convierte en una carga difícil de sobrellevar. Una vez hubo un fuego y ahora solo quedan cenizas, los restos de un amor que parecía mantenerse pese a los sinsabores.

El placer es circular, repetitivo, atemporal. Termina y vuelve a empezar, cuando dejo que lo haga. Trabajando con el tiempo, y no en contra de él, la tristeza que estoy viviendo adquiere sentido. Porque cada dolor cuenta, es la semilla de futuras dichas.

En sus Cartas a un joven poeta, Rilke me invita a analizar este

sentimiento con otros ojos. Las grandes tristezas son aquellos momentos en que lo nuevo entra en nosotros. Nuestra reacción inicial es retirarnos, enmudecen nuestros sentimientos, todo parece aquietarse… y lo nuevo se planta allí, en medio y en silencio. Nos quedamos a solas con lo nuevo y lo acostumbrado se remueve.

Esto lleva a un periodo de transición en que todo se tambalea. Lo nuevo entra en nuestro corazón y en nuestra sangre, y sin que nos demos cuenta, nos cambia, como una casa cambia cuando entra un huésped desconocido. El futuro, continúa el poeta, entra para transformarse en nuestro interior antes de que suceda fuera.

Es una imagen sugerente, que viene a recordarnos que aquellos cambios que se producen en el exterior y que nos abruman, en ocasiones, sin percibirlo nosotros, se han puesto en marcha antes de lo que pensamos, en nuestro interior. Por eso nos recomienda Rilke permanecer a solas y con mucha atención cuando estamos tristes. La quietud, la paciencia y la apertura a lo que sucede hará que convirtamos todo esto en algo nuestro, lo haremos nuestro destino. Y, cuando suceda fuera, lo reconoceremos como algo conocido, propio, porque lo teníamos dentro. El destino se pone de esta manera en marcha desde dentro de las personas, no desde fuera hacia ellos[2] [8].

Antonio Machado me habla de dos tipos de llanto en una de sus Soledades: En las hondas bóvedas del alma

no sé si el llanto es una voz o un eco[2] .

Mi tristeza puede emanar de mi voz particular y estaría entonces relacionada con mi ser auténtico y mi instalación en el mundo, que ahora cuestiono por lo que estoy viviendo. Pero también puede ser mero eco desconectado de mi cuenca interna, una tristeza ensimismada, que empieza y termina en ella misma, y que habla más de mí que de lo rememorado. Por eso, como el amor, la tristeza requiere también un trabajo y tiene su propia narrativa. Cuando trabajo la tristeza como parte de mi devenir, como una evolución natural del cambio que mi interior demanda, esta actúa en mi beneficio.

¿Cómo afronto el invierno

que se me presenta delante?

Hay un tiempo para sembrar y un tiempo para recoger. Tras la ruptura, tengo que cuidar mi territorio, mi interior, para dejar sitio a lo nuevo. Debo descansar para que la tierra se regenere. Son

momentos para amar las preguntas sin buscar respuestas que aún no estaré preparada para vivir. Son momentos en los que aprendo a vivir en la incertidumbre. Me mantengo donde preferiría no estar y, al hacerlo, y estar en paz con ello, me expando de maneras asombrosas. La impaciencia pide lo imposible, porque quiere alcanzar el objetivo sin los medios que necesita para llegar ahí. Tras la ruptura, he de abrazar un periodo de barbecho. Los frutos poco a poco irán llegando.

Joan Margarit me recuerda en el poema "Conocimiento" que todo ha de buscarse en tierra, en mis raíces. Cavar es el precio que tiene lo profundo. Y hace un doble movimiento en este fragmento:

Cavar de noche. Luego arrodillarse

y alzar los ojos hacia el firmamento.

Sin olvidar que todo ha de buscarse en tierra:

cómo alzar una casa, o escribir poesía.

Incluso desde dónde poder volver a amar

en este temporal de la memoria[21] .

Raíz y horizonte. Puedo volver a amar reconectando con mi suelo, con las bases firmes de mi ser, de las que tanto me alejo. Y elevando la vista hacia las estrellas, buscando orientación.

La solandra es sol de invierno. La llaman "la copa de oro". No florece a destiempo, la estación en la que todo hiberna es su territorio. ¿Anticipa la primavera o juega a contracorriente? Mientras yo me abrigo y protejo de las inclemencias del tiempo, ella resplandece. A veces, el porvenir es como esa flor, que aparece en un invierno en el que nada espero.

El peso del pasado

Cuesta asumir el final de lo que viví en sus inicios como una historia ilusionante.

Había una vez una pareja que se amaba y compartía un proyecto vital, pero ahora ya no existe. En su lugar quedan un territorio baldío y una apremiante falta de orientación. La forma en que encare esta pérdida determinará lo que comience a vivir tras ella.

Las historias que he vivido tuvieron sentido en su día. Respondieron a

necesidades personales, a esa parte mía que requería de atención o de progreso.

Encontrar la narrativa adecuada acerca de lo vivido me otorga el vigor necesario para la nueva etapa que se abre. He de trabajar por encontrar el hilo conductor, el sentido último de lo experimentado. Las relaciones se acaban porque han agotado su tiempo. En su momento, representaron algo importante para mí, y cuando entienda la razón por las que las viví, tendré en mis manos una poderosa herramienta de cambio.

Mi hilo vital puede interpretarse como un viaje con diferentes hitos.

Acontecimientos concretos, sucesos inesperados o trabajados, accidentes, sorpresas van urdiendo la trama de su devenir. En los momentos en que siento que carezco de futuro, cuando me angustia el porvenir, puede ayudar que empiece a narrarme a mí misma la historia de una manera diferente, encontrando en ella un porqué, una significación que enlace con mis preferencias y valores.

Hubo razones para decidir apostar por esas historias en su momento, lo mismo que puede haberlas ahora para ponerles fin. Tomo la decisión o la toman en mi lugar; el hecho es que esa decisión tuvo su causa primigenia, su principio conductor. Si soy capaz de comprender todo esto, encontraré la urdimbre de lo que he sido, de quien soy. Y entenderé quién empiezo a ser a continuación.

Ida Vitale expresa de esta manera el juego entre aprender y olvidar: A mí misma me ofrezco

aprender día a día en el mundo,

luego al mundo le ofrezco

día a día olvidarlo,

para yo no ser menos[211].

Un final, por doloroso que sea, es el terreno donde plantar las semillas de nuevos inicios. Como señala Arantza Larrauri, la salida del laberinto está siempre allí: Recuerda:

al principio, en el origen,

lejos del miedo[212].

¿Evoco un amor o invento su rostro?

“Deberíamos encontrarnos en otra vida, encontrarnos en aire, yo y tú”. Quién no habrá deseado, como el poema “Lesbos”, de Sylvia Plath[213], reencontrarse con lo que fue una primavera sagrada, con su promesa de días exuberantes, de venturas sin fin.

Es difícil reconciliar mi vida diaria con un amor cuya figura omnipresente me asalta en todo momento. Hay quien se queda en el corazón de tal manera que afecta a las vivencias futuras. La misma persona vuelve una y otra vez a nuestra vida bajo formas distintas. Todo, en los años compartidos, parecía distinto; tenía otro sabor, otros olores. Yo misma tenía otra forma de mirar. Por eso cuesta tanto abandonar su recuerdo.

Quien lleva un amor incrustado en el pecho sueña con que la persona amada sienta lo mismo. Y se permite imaginar las diferentes formas que podría adquirir esa ensoñación, como en el poema “Mi rostro”, de Juan Gelman: Tu corazón va solo como un puerto

del que todas las lluvias han partido

menos ese pájaro gris parecido al otoño

construyendo mi rostro para tu corazón[214].

El amor evocado puede producirme un dolor dulce. Puedo escoger permanecer en ese lugar rememorado sin abandonarlo nunca, energizándolo con mi nostalgia, o puedo abrir las puertas a lo venidero, con la esperanza de que resurja el mismo sentimiento con otra persona:

Quizá no puse

el empeño necesario,

o se trate solo de que tengo mala suerte.

No lo sé[215].

Karmelo C. Iribarren retrata en el poema “Esos momentos” a una persona que desearía encontrar en su vida esos instantes memorables que otras relatan.

Lamenta no tenerlos. Un amor evocado es siempre significativo, aunque su influencia en mi vida dependerá del lugar que le otorgue en

mi historia. Me encomiende al azar o a mi voluntad, las cartas están sobre la mesa.

Hay amores que permanecen en el corazón, aunque lo abra a otros senderos. Es el camino de las líneas paralelas del poema “Verdades matemáticas”, de Roger Wolfe, que compara los desencuentros que viven dos amantes con ese tipo de líneas. Las líneas paralelas, que no se tocan en sus inicios, se hacen secantes en el infinito. Eso le hace comprender al amante del poema que deben armarse de paciencia para poder llegar a algún sitio. Si es que llegan alguna vez. Tendrán que fiarlo todo a un final improbable, que se antoja imposible de alcanzar[21] .

Hay amores que me sitúan en los confines del mundo conocido, en territorio inexplorado, y son un acicate para la aventura. Algunas historias dotan a mi vida de un sentido profundo, aunque nunca lleguen a materializarse. El protagonista de Historia de dos ciudades, de Charles Dickens, Sydney Carton, muestra la capacidad que tiene el amor de transformar a las personas, incluso cuando ese amor no es correspondido. Carton se sacrifica para que el marido de la mujer que ama sobreviva. El amor que sentía por Lucie Manette redime a un hombre que había perdido la esperanza en un mundo turbulento e injusto. Su cinismo le impedía comprometerse con lo que le rodeaba. El amor lo redime[217].

¿Evoco un amor o invento su rostro? El pasado, con su peso terrible, gravita sobre mí. Evocar un amor continuamente lo convierte en un tesoro eternamente inalcanzable, en un dios adorado como becerro de oro. De mí depende abrir sendas nuevas para explorar o quedarme eternamente en un lugar invocado, que se basta a sí mismo, que empieza y termina en él.

Volviendo a la elipse.

Empezando de nuevo

Aquí se ha hecho lugar.

Y bienvenida, y temblor, y ventura.

Aquí, la claridad nos toma

por sorpresa,

los naipes se juegan boca arriba.

Aquí, la piel y el cobijo,

el heraldo de un nuevo día.

(María Teresa Rodríguez de Castro)

¿Estoy destinada a una persona concreta o al amor? ¿El amor es un sentimiento, una actitud, un proyecto vital? Hannah Arendt reivindica en su obra filosófica una vida activa y una vida contemplativa[218]. Este viaje por los amores elípticos me ha permitido familiarizarme con sus tormentas y sus puertos, sus aventuras y sus corrientes. Una vida activa me permite desarrollar un trabajo diligente de acercamiento al corazón de lo que vivo; una vida contemplativa me ayuda a reflexionar sobre lo vivido.

¿Me atreveré a experimentarlo de nuevo, pese a sus vaivenes y mis miedos? T. S.

Eliot lo expresó muy bien:

No dejaremos de explorar

y el fin de nuestra búsqueda será

llegar a donde comenzamos

y el lugar conocer por vez primera[21] .

Y Pere Casaldàliga, con él:

Al final del camino me dirán:

¿Has vivido? ¿Has amado?

Y yo, sin decir nada,

abriré el corazón lleno de nombres[22] .

Puede ser un único nombre o varios. Sea como sea, es mi odisea personal. Mi partida a terra incognita y mi regreso a Ítaca.

Epílogo

La gran conversación

Mientras investigábamos para lo que terminaría siendo el libro La conspiración de las lectoras[221], José Antonio Marina y yo topamos con

un grupo extraordinario de mujeres que se reunían en Madrid en torno a la Casa de las Siete Chimeneas, en los años anteriores a la guerra civil española. En el Lyceum Club Femenino confluyeron mujeres brillantes de diferentes generaciones: la del 98, la del 14, la del 27 (estas últimas conocidas como Las Sinsombrero)[222]. Esas mujeres "modernas" de la Edad de Plata española abrieron nuestro camino, golpeando puertas a aldabonazos[223]. Entre todas ellas, un nombre revoloteaba alrededor, presente en todo momento, llamándonos una y otra vez para que no la olvidásemos. Pero lo hicimos.

No encontramos un vínculo directo de María Zambrano con el Lyceum de Madrid y decidimos no incluirla en el libro, aunque podríamos haberlo hecho.

Ella dio clases de Filosofía en la Residencia de Señoritas dirigida por María de Maeztu, primera presidenta del club. Fue amiga de muchas de ellas, como la pintora Maruja Mallo. A lo mejor conocía sus salones, quizás habría debatido con las socias, asistido a conferencias y exposiciones, tomado un té junto a esas mujeres que "conspiraban para adelantar el reloj de España". Puede que lo hiciese, pero no encontramos una relación directa con el club. Su autobiografía, Delirio y destino, esperaba aparcada junto a otros libros. Y allí se quedó.

He tenido que reencontrarme con ella al ocuparme de la aporía del amor, con sus carreteras cortadas, sus senderos tortuosos, sus giros inesperados. La filosofía vuelve a ponerla en mi camino, para que, esta vez sí, la recuerde. Para que dialogue con María, como ella hizo con Diotima.

¿Habría de ser siempre así todo lo que se ame, jeroglífico, cifra sagrada e incomprensible? ¿No habría de existir un género de amor que no tropezara con la resistencia de lo amado; un amor en el cual entender o querer entender se acreciente con el amor mismo y lleguen a ser la misma cosa, entender y amar, amar y entender? Y el corazón no tenga que someterse ciego y hambriento; hambriento también de razones, pues que las necesita[224].

Yo me olvidé de María, pero María no se olvidó de mí. Su "razón poética" está en el corazón de este libro. Y sus reflexiones sobre el amor. El amor, como ella bien dice, debe evitar la atención excesiva, la comprensión que trata de analizar y desentrañar hasta los adentros el misterio de quien ama, que suele ser producto de una necesidad personal. El amor que busca fusionarse con quien se ama, rompiendo de esta manera su integridad, y la propia, es un amor pernicioso, aunque nos cueste verlo por los sentimientos exacerbados que

provoca. Amar es algo tan humilde como entender la vida de quien se ama y, si no, ganar voluntad.

No podemos pretender crear nuestra propia identidad a través del amor ni demandar una identidad en quien amamos que no es la suya propia. Amar, efectivamente, es el mayor ejercicio de comprensión. En un movimiento doble: comprenderme, comprender[225]. El diálogo con María multiplica mi mundo personal.

Robert Hutchins, en los años cincuenta, en el libro introductorio del proyecto de la Enciclopedia Británica sobre los grandes libros del canon occidental, acuñó el término la "gran conversación". Hablaba del proceso continuo en el que los escritores, pensadores, artistas construyen sobre la obra de otros, se refieren a ella o refinan ese trabajo, en un diálogo interminable y duradero[22] . La presencia de mujeres en ese proyecto fue meramente testimonial. Durante siglos, los hombres conversaban entre ellos, sentando las bases de su obra artística, científica, filosófica, vital. Como hicimos nosotras cuando tuvimos acceso a la educación. Que no siempre la tenemos. Incluso ahora.

A las mujeres, durante siglos, nos ha faltado esa "gran conversación" con nuestras antecesoras, porque desconocíamos las contribuciones que habíamos hecho a la cultura universal. A nosotras y a ellos, que tampoco pudieron entablar ese diálogo. Las creaciones de las mujeres se escondían bajo la palabra anónimo o detrás de seudónimos masculinos. Muchas de sus obras murieron sin ver la luz, por falta de espacios en los que recibir impulso, sin una "habitación propia" en la que gestarse[227].

Para poder ampliar esa conversación en todos los ámbitos y culturas, hacerla universal, necesitamos conocer las aportaciones de las mujeres a lo largo de la historia, y construir a partir de ellas. Incluso si decidimos olvidarlas, ellas volverán para que las recordemos. Como María hizo conmigo.

NOTAS

1 . Esta clave fundamental del pensamiento de María Zambrano se enfrenta con

los márgenes de la realidad, trata de conciliar la razón con elementos

infrarracionales (sentimientos, deseos, delirios) y suprarracionales (lo sagrado, lo

divino), como señala Mercedes Gómez Blesa en una entrevista para la

maravillosa web que Kika Fumero y Paz Montalbán dedican a las mujeres del

Lyceum Club Femenino y la Edad de Plata (https://bit.ly/2DAFKwG).

Nos reencontraremos con María y su "razón poética" más adelante. Mientras, os dejo este texto suyo: "De la razón poética es muy difícil, casi imposible hablar.

Es como si hiciera morir y nacer a un tiempo; ser y no ser, silencio y palabra [...]

Terror de perderse en la luz más aún que en la oscuridad, necesidad de la respiración acompasada, necesidad de la convivencia, de no estar sola en un mundo sin vida; y de surtirla, no solo con el pensamiento, sino con la respiración, con el cuerpo, aunque sea el minúsculo cuerpo de un pequeño animal, que respira: el sentir de la vida, donde está y donde no está, es donde no está todavía. En este 'logos sumergido', en eso que clama por ser dentro de la razón" (Zambrano, María. Notas de un método, Tecnos, Madrid, 2011, p. 130).

2 . Marco Aurelio. Meditaciones, Alianza Editorial, Madrid, 1985. Sobre el

empleo de la escritura a modo de ejercicio espiritual, se puede consultar el libro

La ciudadela interior, Alpha Decay, Barcelona, 2013, de Pierre Hadot, con

prólogo de Arnold I. Davidson desarrollando este tema.

3 . Fromm, Eric. El arte de amar, Paidós, Barcelona, 2017, pp. 17-23.

4 . Le he oído en alguna ocasión a José Antonio Marina esta metáfora, con quien

he coescrito dos libros (La conspiración de las lectoras y El bucle prodigioso,

ambos publicados por Anagrama, Barcelona, en 2009 y 2012). José Antonio ha

escrito en repetidas ocasiones acerca del amor. Os recomiendo, en

relación con

este tema, sus libros: El laberinto sentimental (Anagrama, Barcelona, 1996),

Palabras de amor (Temas de Hoy, Madrid, 2009) y Escuela de parejas (Ariel,

Barcelona, 2012).

5 . Weinberg, Steven. Dreams of a Final Theory, Random House, Nueva York,

1994, pp. 98-101.

6 . Lakoff, George y Johnson, Mark. Metáforas de la vida cotidiana, Cátedra,

Madrid, 2017.

7 . Bauman, Zygmunt. Amor líquido. Sobre la fragilidad de los vínculos

humanos, Paidós, Barcelona, 2018.

8 . Ortega y Gasset, José. Meditaciones del Quijote. Ideas sobre la novela,

Espasa-Calpe, Madrid, 1976, p. 51.

9 . Sobre el misterioso fragmento de Heráclito, el oscuro, puede leerse el libro de

Pierre Hadot El velo de Isis. Ensayo sobre historia de la idea de naturaleza

(Alpha Decay, Barcelona, 2015) y, en relación con el poema de Parménides,

recomiendo el libro de Peter Kingsley En los oscuros lugares del saber (Atalanta,

Vilahur [Girona], 2017).

10 . Marías, Julián. Razón de la filosofía, Alianza Editorial, Madrid, 1993, p. 36.

11 . Ortega y Gasset, José. El tema de nuestro tiempo, Espasa, Barcelona, 2010, p. 75.

12 . Sobre las preguntas radicales, se puede consultar la obra de Julián Marías, 1993, op. cit., pp. 247-266.

13 . Ortega y Gasset, José, 2010, op. cit., p. 145.

14 . Marías, Julián, 1993, op. cit., p. 78.

15 . Ibid., p. 85.

16 . Esquirol, Josep Maria. Los filósofos contemporáneos y la técnica. De Ortega a Sloterdijk, Gedisa, Barcelona, 2011, p. 81.

17 . Patocka, Jan. Ensayos heréticos sobre la filosofía de la historia, Península, Barcelona, 1988, p. 64.

18 . Ortega y Gasset, José. Estudios sobre el amor, Edaf, Madrid, 1995, p. 138.

19 . Hernández, Miguel. El rayo que no cesa, Espasa Calpe, Madrid, 1988.

20 . Desai, Mihir. The Wisdom of Finance. Discovering Humanity in the World of Risk and Return, Profile Books, Londres, 2017, pp. 35-57.

21 . Paglia, Camille. Sexual Personae. Arte y decadencia desde Nefertiti a Emily Dickinson, Valdemar, Madrid, 2006, pp. 114-115.

22 . Peri Rossi, Cristina. “Estrategias del deseo”, en Poesía reunida, Lumen, Barcelona, 2005, p. 771.

23 . Barry, Lynda. What It Is, Drawn and Quarterly Publications, Montreal, 2008

y Picture This: The Near-Sighted Monkey Book, Drawn and Quarterly

Publications, Montreal, 2000.

24 . McGilchrist, Iain. The Master and his Emissary. The Divided Brain and the

Making of the Western World, Yale University Press, New Haven, 2010, p. 91.

25 . Esquirol, Josep Maria. El respeto o la mirada atenta, Gedisa, Barcelona,

2009.

26 . Peri Rossi, Cristina. "Distancia justa", en Poesía reunida, op. cit, p. 603.

27 . De Botton, Alain. Essays on Love, Picador, Londres, 2006, p. 17.

28 . Ibid., pp. 26 y 28.

29 . Camus, Albert. La peste, traducción de Rosa Chacel, EDHASA, Editora y

Distribuidora Hispano Americana S. A., Barcelona, 2002.

30 . Ortega y Gasset, José, 1995, op. cit., pp. 127-176.

31 . Ibid., p. 141.

32 . Ibid., p. 136.

33 . Ibid., p. 137.

34 . De Botton, Alain, 2006, op. cit., p. 10.

35 . Machado, Antonio. "Proverbios y cantares. XXXVIII", dentro de sus

Poesías, Losada, Buenos Aires, 1978, g. 218.

36 . Winterson, Jeanette. "The White Room", relato publicado en The Guardian,

17 de julio de 2004, www.theguardian.com.

37 . Ortega y Gasset, José, 1995, op. cit., pp. 93-99.

38 . Esquirol, Josep Maria. El respeto o la mirada atenta, Gedisa, Barcelona,

2009.

39 . Ortega y Gasset, José, 1976, op. cit., p. 14.

40 . Esquirol, Josep Maria. La penúltima bondad, Acantilado, Barcelona, 2018,

p. 96.

41 . Esquirol, Josep Maria. Humano, más humano, Acantilado, Barcelona, 2021,

p. 21.

42 . Lewis, Thomas; Amini, Fari y Lannon, Richard. A General Theory of Love,

Vintage, Nueva York, 2001.

43 . Kaur, Rubi. Otras maneras de usar la boca, Seix Barral, Barcelona, 2017, p.

154.

44 . Hadot, Pierre. La ciudadela interior, Alpha Decay, Barcelona, 2013.

45 . Esquirol, Josep Maria. La resistencia íntima, Acantilado, Barcelona, 2015.

46 . Marías, Julián. Antropología metafísica (4ª ed.), Alianza Editorial, Madrid,

1987, citada en su libro La educación sentimental, Alianza Editorial, 1992, p. 21,

al definir los conceptos de “instalación” y “temple”.

47 . Silverstein, Shel. The Missing Piece Meets the Big O, Haper Collins

Publishers, Nueva York, 1981.

48 . Luri, Gregorio. Prólogo del libro Tu futuro, en Levi Montalcini, Rita,

Plataforma Editorial, Barcelona, 2017, p. 13.

49 . Rilke, Rainer Maria. Cartas a un joven poeta, Alianza Editorial, Madrid,

2001 (segunda reimpresión de la edición de 1999), pp. 67-74.

50 . Ibid., p. 74.

51 . Gallego, Vicente. "Échale a él la culpa", La plata de los días, Visor, Madrid,

1996, pp. 61-62.

52 . Fromm, Eric, 2017, op. cit., pp. 40-41.

53 . Rilke, Rainer Maria, 2001, op. cit., pp. 67-74.

54 . García Montero, Luis. "Problemas de geografía personal", en su libro

Completamente viernes, Tusquets Editores, Barcelona,1998.

55 . "Escritos de Platón: El banquete", edición de Espasa Calpe, Madrid, 2007,

en la colección Grandes Pensadores, Sócrates y Platón, Planeta, Barcelona,

2007, pp. 195-206.

56 . Zambrano, María. Dentro de La entraña y el espejo. María Zambrano y los

griegos; Adán, Óscar, en Claves de la razón poética. Un pensamiento en el orden

del tiempo, Carmen Revilla (ed.), Trotta, Madrid, 1998, p. 174.

57 . Zambrano, María. La tumba de Antígona. Diotima de Mantinea, tomo I, nº

121-122-123, Litoral, Torremolinos, 1983, p. 115.

58 . Revilla, Carmen. En el prólogo del libro sobre María Zambrano Claves de la

razón poética. Un pensamiento en el orden del tiempo, op. cit., p. 9.

59 . Varios autores referencian estas ideas de María Zambrano, están recogidas a

lo largo de su obra en Claves de la razón poética. Un pensamiento en el orden

del tiempo, op. cit.

60 . Harrison, Jane Ellen. La piel bajo el mármol, Siruela, Madrid, 2022, p. 10.

61 . Gurméndez, Carlos. Teoría de los sentimientos, Fondo de Cultura

Económica, Madrid, 1993, p. 216.

62 . Sopeña, Emma. Palabras sobre el amor y palabras de amor, Comares,

Granada, 2016, p. 9.

63 . Torres, Sara. Fragmento de un poema de La otra genealogía, Torremozas,

Madrid, 2014, p. 60.

64 . González Caparrós, Claudia. Si la carne es hierba (Sully Morland), La Bella

Varsovia, Córdoba, 2015, p. 28.

65 . Süskind, Patrick. El perfume, Seix Barral, Barcelona, 2001, pp. 42-44.

66 . Peri Rossi, Cristina. “Evohé”, en Poesía reunida, op. cit., pp. 62.

67 . Hernández, Miguel. Fragmento de “La boca”, en El hombre acecha.

Cancionero y romancero de ausencias, Cátedra, Madrid, 1986, p. 201.

68 . Galeano, Eduardo. “La pequeña muerte”, en El libro de los abrazos, Siglo XXI de España, Madrid, 2006.

69 . Medel, Elena. Un día negro en una casa de mentira (1998-2014), Visor, Madrid, 2015, p. 59.

70 . Paz, Octavio. La llama doble: amor y erotismo, Seix Barral, Barcelona, 2001.

71 . Anne Carson hace un maravilloso estudio de la obra de Safo en If not, Winter. Fragments of Sappho, en su página 265 recoge el poema, Virago Press, Londres, 2002.

72 . Ortega y Gasset, José, 1976, op. cit., pp. 44-48.

73 . Fromm, Eric, 2017, op. cit., pp. 82-83.

74 . Aristóteles. Ética a Nicómaco, Alianza Editorial, Madrid, 2001. En relación con las reflexiones de Spinoza en torno a los sentimientos y pasiones, recomiendo el estupendo libro de Alain. Spinoza, Marbot Ediciones, Barcelona, 2007.

75 . Maslow, Abraham H. Motivación y personalidad, Ediciones Díaz de Santos, Madrid, 1991 y Marina, José Antonio. Las arquitecturas del deseo, Anagrama, Barcelona, 2007.

76 . Ackerman, Diane. A Natural History of Love, Vintage, Nueva York, 1994.

77 . Marina, José Antonio y Satrústegui, Santiago. La creatividad económica, Ariel, Barcelona, 2013.

78 . Krakauer, David C. (ed.). Worlds Hidden in Plain Sight, Santa Fe Institute Press, Santa Fe, 2019.

79 . Tuve una conversación maravillosa con Enrique Baca, médico eminente y gran humanista, en la que me habló de la importancia de trabajar esos tres aspectos del amor.

80 . Josep Maria Esquirol ha desarrollado su “filosofía de la proximidad” en numerosos libros, recomiendo profundizar en ella leyendo tres de ellos citados a lo largo de esta bibliografía: La resistencia íntima, La penúltima bondad, y Humano, más humano.

81 . Duffy, Carol Ann. Rapture, Picador, Londres, 2005, p. 24.

82 . McClatchy, J. D. (ed. y prólogo). Love Speaks its Name. Gay and Lesbian Love Poems, Everyman’s Library, Londres, 2001, p. 14. Las referencias a este bellísimo prólogo, que ocupa las páginas 13 a 18, las he traducido directamente del original.

83 . Ibid., pp. 15-18 (traducción propia).

84 . Ibid., p. 17 (traducción propia).

85 . Martin, Roger. The Opposable Mind: How Successful Leaders Win

Through

Integrative Thinking, Harvard Business Review Press, Brighton, Massachusetts,

2009.

86 . Rilke, Rainer Maria, 2001, op. cit., pp. 44-45.

87 . De Nisa, Gregorio. On the Soul and the Resurrection (De Anima et

Resurrectione) (H. Wace y P. Schaff [eds.], traducción, prolegómenos, notas e

índices, 2021) y Post-Nicene Fathers of the Christian Church, Volume V (Parker

and Company, Oxford, 1893, pp. 428-468).

88 . Weil, Simone. Œuvres complètes, vols. I-VII, Gallimard, París, 1988-2013.

89 . Paz, Octavio. El arco y la lira. El poema, la revelación poética, poesía e

historia, Fondo de Cultura Económica, Ciudad de México, 2014.

90 . Ackerman, Diane, 1994, op. cit., pp. 105-112.

91 . Ortega y Gasset, José, 1995, op. cit., p. 61.

92 . Elwin Harris, Gemma. Big Questions from Little People…: And Simple

Answers from Great Minds, Ecco Press, Nueva York, 2005. Recoge la respuesta

de Jeanette Winterson a la pregunta de los niños sobre el amor en las páginas

251-252.

93 . Marías, Julián, 1993, op. cit.

94 . Ibid., pp. 137-140.

95 . Ibid., p. 143.

96 . Smith, Ali. There But For The, Hamish Hamilton (The Penguin Group),

Londres, 2011.

97 . Vilariño, Idea. “Nº 1”, en Poesía completa, Lumen, Barcelona, 2008, p. 271.

98 . Sopeña, Emma, 2016, op. cit. p. 26.

99 . Marías, Julián, 1993, op. cit., p. 248.

100 . Bergson, Henri. Cita recogida en José Antonio Marina, Escuela de parejas,

op. cit., p. 20.

101 . García Lorca, Federico. Fragmento de “Noche del amor insomne”, en

Sonetos, Comares, Granada, 1996, p. 31.

102 . Stendhal, Henri Beyle. Del amor, Edaf, Madrid, 1998, pp. 51-54.

103 . McCullers, Carson. The Ballad of the Sad Café and Other Stories, Mariner

Books, Nueva York, 2005, pp. 25-26. El corazón es un cazador solitario ha sido

publicado por la editorial Seix Barral (Barcelona, 2001).

104 . Sánchez Rosillo, Eloy. “Fe”, poema del libro La rama verde, Tusquets

Editores, Barcelona, 2020. p. 95.

105 . Peri Rossi, Cristina. “Distancia justa”, en Poesía reunida, op. cit., p. 603.

106 . Mauriac, François. El desierto del amor, Salvat (libro RTV 88, junto con

Alianza Editorial), Barcelona, 1970, p. 10.

107 . Ackerman, Diane, 1994, op. cit., pp. 113-114.

108 . San Juan de la Cruz. Fragmento de “Cántico espiritual”, Canciones entre el Alma y el Esposo, en En una noche oscura. Poesía completa y selección de prosa, edición de Anna Serra Zamora, Penguin, Barcelona, marzo de 2018, p. 42.

109 . Zweig, Stefan. La lucha contra el demonio (Hölderlin, Kleist, Nietzsche), Acantilado, Barcelona, 2003 (segunda reimpresión), pp. 9-24.

110 . Cain, Susan. Quiet, Penguin Books, Nueva York, 2012, p. 264 (traducción personal del inglés).

111 . Marina, José Antonio, 2012, op. cit., p. 63.

112 . Bonnett, Piedad. Poema “Las cicatrices”, dentro del libro Explicaciones no pedidas, Visor, Madrid, 2011, p. 9.

113 . Pizarnik, Alejandra. Poema “Continuidad”, de “Extracción de la piedra de locura”, en Poesía completa, Lumen, Barcelona, 2016 (octava reedición), p. 235.

114 . Galeano, Eduardo. Días y noches de amor y guerra, Siglo XXI de España, Madrid, 2005, p. 126.

115 . García Lorca, Federico. Fragmento de “Noche del amor insomne”, op. cit., p. 31.

116 . Salinas, Pedro. Fragmento del poema, dentro de La voz a ti debida. Razón de amor, Castalia, Madrid, 1989, p. 142.

117 . Palmer, Parker J. Deja que tu vida hable. Escucha la voz de tu vocación,

Sirio, Málaga, 2017.

118 . Chapman, Gary. Los 5 lenguajes del amor. El secreto del amor que perdura,

Unilit, Miami, 2017.

119 . Ortega y Gasset, José 1995, op. cit., p. 62.

120 . José Antonio Marina y yo contamos la historia de María, junto a la de otras

mujeres admirables del Lyceum Club Femenino de Madrid, en el libro La

conspiración de las lectoras, publicado por Anagrama en 2009. Os recomiendo la

biografía de Antonina Rodrigo sobre María (María Lejárraga, una mujer en la

sombra, Edaf, Madrid, 2005) y, más recientemente, la de Vanessa Monfort (La

mujer sin nombre, Plaza y Janés, Barcelona, 2020). No os perdáis tampoco el

documental de Laura Hojman, A las mujeres de España. María Lejárraga (2022).

121 . Marías, Julián, 1993, op. cit., pp. 83-85.

122 . Slingerland, Edward. Trying Not to Try. The Art of Effortlessness and the

Power of Spontaneity, Canongate Books, Edimburgo, 2014, p. 111 (traducción

propia).

123 . Fromm, Eric, 2017, op. cit., p. 138.

124 . Sánchez Rosillo, Eloy. Fragmento de La rama verde, Tusquets Editores,

Barcelona, 2020, p. 89.

125 . Recomiendo la lectura del libro de David Hernández de la Fuente

Mitología contada con sencillez, Maeva, Madrid, 2005.

126 . Arendt, Hannah. La condición humana, Espasa, Barcelona, 2005, pp. 262-

265.

127 . Sopeña, Emma, 2016, op. cit., p. 4.

128 . José Antonio Marina ha estudiado la decisión en diferentes libros. En

relación con el amor como decisión mantenida en el tiempo y sobre el proyecto

de la convivencia, recomiendo la lectura de su libro Escuela de parejas, op. cit.

129 . Sternberg, Robert J. El triángulo del amor. Intimidad, pasión y

compromiso, Paidós, Barcelona, 1989.

130 . Fuertes, Gloria. “Nunca terminaré de amarte”, en Obras incompletas,

Cátedra, Madrid, 2006, pp. 217-218.

131 . Marías, Julián, 1993, op. cit., pp. 190-191.

132 . Krznaric, Roman. How Should We Live? Great Ideas from the Past for

Everyday Life, Bluebridge, Nueva York, 2013, pp. 3-26.

133 . Arendt, Hannah, 2005, op. cit., pp. 256-257.

134 . Ibid., p. 261.

135 . Saint-Exupéry, Antoine de. El Principito, edición bilingüe, Alianza

Editorial, Madrid, 1980.

136 . Benedetti, Mario. “Vaivén”, en Despistes y franquezas, dentro de la

colección Cuentos Completos, Debolsillo, Barcelona, 2016, p. 557.

137 . Jane Ellen Harrison ha estudiado ampliamente las funciones del ritual a lo

largo de su obra; recomiendo consultar Ancient Art and Ritual, Kessinger

Publishing Co, Whitefish, Montana, 1995.

138 . Harrison, Jane Ellen. La piel bajo el mármol, Siruela, Madrid, 2022.

139 . Pessoa, Fernando. Cantares (Quadra), Hiperión, Madrid, 2016.

140 . Confucio. Analectas, Edaf, Madrid, 2019.

141 . Marramao, Giacomo. Kairós. Apología del tiempo oportuno, Gedisa,

Barcelona, 2008.

Para profundizar en estas diferencias de la concepción del tiempo:

• Levi, Doro. “Aion”, Hesperia: The Journal of the American School of Classical Studies at Athens, vol. 13, nº 4, 1944, pp. 269-314.

• Campillo, Antonio. “Aión, Krónos y Kairós: La concepción del tiempo en la Grecia Clásica”, UNED, Bergara, La(s) otra(s) historia(s), nº 3, 1991, pp. 33-70.

• Valencia García, Guadalupe. Entre Cronos y Kairós. Las formas del tiempo histórico, Anthropos, Barcelona, 2007.

• Nuñez, Amanda. “Los pliegues del tiempo: Kronos, Aión y Kairós”, paperback nº 4, abril de 2007, https://bit.ly/3ZTqqXt.

142 . Puett, Michael y Gross-Loh, Christine. Tao. El camino: todo lo que la

filosofía china puede enseñarte para tener una vida mejor, Ediciones Martínez

Roca, Barcelona, 2018.

143 . O'Donohue, John. Ecos eternos de nuestra herencia espiritual, Emece

Editores, 1999.

144 . Solnit, Rebecca. A Field Guide to Getting Lost, Canongate Books,

Edimburgo, 2017.

145 . Marina, José Antonio. Las arquitecturas del deseo, Anagrama, Barcelona,

2007, p. 136.

146 . Esquirol, Josep Maria. La penúltima bondad, Acantilado, Barcelona, 2018,

p. 57.

147 . Chapman, Gary, 2017, op. cit.

148 . Peri Rossi, Cristina. Solitario de amor, Grijalbo, Barcelona, 1988, p. 119.

149 . Sternberg, Robert J., 1989, op. cit.

150 . Esquirol, Josep Maria, 2021, op. cit., p. 24.

151 . Marías, Julián, 1993, op. cit., pp. 78-79.

152 . Pueden consultarse, entre otros, los siguientes libros: Cortés, Jordi y

Martínez, Morató Antoni. Diccionario de filosofía (Herder, Barcelona, 1996);

Marina, José Antonio. Teoría de la inteligencia creadora (Anagrama, Barcelona,

1993) y Ortega y Gasset, José. En torno a Galileo (Alianza, Madrid, 2008). El

libro de Marina es una obra fundamental para estudiar las claves del proyecto,

nuestra gran herramienta.

153 . Marías, Julián, 1993, op. cit., p. 68.

154 . Ibid., pp. 83-85.

155 . Winterson, Jeanette. Escrito sobre el cuerpo, Anagrama, Barcelona, 1994, p. 99.

156 . Umbral, Francisco. Mortal y rosa, Cátedra, Madrid, 1997, p. 73.

157 . Arendt, Hannah, 2005, op. cit., p. 261.

158 . Marías, Julián. Breve tratado de la ilusión, Alianza Editorial, Madrid, 1994.

159 . Proust, Marcel. En busca del tiempo perdido, Valdemar, Madrid, 2012.

160 . Hernández de la Fuente, David. Mitología contada con sencillez, Maeva, Madrid, 2005, p. 26.

161 . Marías, Julián, 1994, op. cit.

162 . Aleixandre, Vicente. Dentro de su poema “Como el vilano”, en Historia del corazón, Espasa Calpe, Madrid, 1960, p. 10.

163 . Sternberg, Robert J., 1989, op. cit.

164 . Sopeña, Emma, 2016, op. cit., p. 57.

165 . Marías, Julián, 1993, op. cit., p. 68.

166 . Rosales, Luis. “Desde el umbral de un sueño me llamaron”, fragmento del poema recogido en el libro La casa encendida, en la edición de La casa encendida. Rimas. Contenido del corazón, Cátedra, Madrid, 2010 (décima edición), p. 241.

167 . Marina, José Antonio. Dictamen sobre Dios, Anagrama, Barcelona, 2001,

p. 66.

168 . Ortega y Gasset, José, 2010, op. cit., p. 145.

169 . Margarit, Joan. Fragmento de "El amor que no me asusta", en

Misteriosamente feliz, Visor, Madrid, 2009.

170 . En el libro Objetivo: generar talento (Conecta, Barcelona, 2016) José

Antonio Marina reivindica la idea de "memoria creadora" y presenta maneras de

organizarla y construirla para aprovechar sus ingentes posibilidades.

171 . Woolf, Virginia. Orlando, Penguin Books, Londres, 2019.

172 . Marías, Julián, 1993, op. cit., p. 60.

173 . Armstrong, Karen. Breve historia del mito, Salamandra, Barcelona, 2005 y

La gran transformación. Los orígenes de nuestras tradiciones religiosas, Paidós,

Barcelona, 2018.

174 . Homero, Odisea, Edaf, Madrid, 1981, pp. 167-176.

175 . Fromm, Eric, 2017, op. cit., p. 115.

176 . Marías, Julián, 1992, op. cit., p. 26.

177 . Sopeña, Emma, 2016, op. cit., pp. 27-36.

178 . Marías, Julián, 1992, op. cit. En esa obra, analizando la literatura, hace un

recorrido por la educación sentimental en las diferentes épocas históricas.

179 . Ortega y Gasset, José, 2010, op. cit., p. 113.

180 . Postrel, Virginia. El tejido de la civilización, Siruela, Madrid,

2021, p. 13.

181 . Vallejo, Irene. “Coser y cantar”, El País Semanal, 11 de abril de 2021.

Irene además profundiza en el mundo del libro y las narrativas que lo

acompañan en su maravilloso libro El infinito en un junco, Siruela, Madrid,

2022.

182 . Marina, José Antonio, 2012, op. cit., p. 112 y ss.

183 . García Lorca, Federico. Bodas de sangre, Comares, Granada, 1996, p. 47.

184 . García Montero, Luis. “Mi futuro y Heráclito”, Vista cansada, Visor,

Madrid, 2011.

185 . García Lorca, Federico. “Corazón nuevo”, en Libro de poemas, Plutón

Ediciones, Barcelona, 2018, p. 84.

186 . Galeano, Eduardo. “El mundo”, en El libro de los abrazos, op. cit., p. 10.

187 . Girondo, Oliverio. “Poema nº 8”, en Espantapájaros (al alcance de todos),

Proa, Buenos Aires, 1932.

188 . Szymborska, Wislawa. Fragmento de “Nada dos veces”, en El gran

número. Fin y principio. Y otros poemas, traducción de Gerardo Beltrán, edición

al cuidado de Maria Filopowicz-Rudek y Juan Carlos Vidal, Hiperión, Madrid,

1997 (sexta edición), 2014, p. 58.

189 . Cortázar, Julio. Del poema “Encargo”, en el libro Algunos

pameos y otros

prosemas, Plaza y Janés, Barcelona, 1998.

190 . Brönte, Emily. Cumbres borrascosas, Cátedra, Madrid, 2017.

191 . Aristóteles. Ética a Nicómaco, Alianza Editorial, Madrid, 2001.

192 . Además del libro Las arquitecturas del deseo (op. cit.), José Antonio

Marina ha estudiado los deseos como motor de la historia en El deseo

interminable (Ariel, Barcelona, 2022).

193 . Rojas, Gonzalo. Concierto. Antología poética (1935-2003), Galaxia

Gutenberg, Barcelona, 2004.

194 . Bauman, Zygmunt, 2018, op. cit.

195 . Margarit, Joan. "De senectute", en Un asombroso invierno, Visor, Madrid,

2018, p. 61.

196 . Nin, Anaïs. Corazón cuarteado, Grijalbo, Barcelona, 1980, pp. 54-55

197 . Ibid., p. 48.

198 . Para ver el trabajo de Gottman y su Love Lab, en concreto, información

sobre los cuatro jinetes, se puede consultar la web del Instituto Gottman, www.

gottman.com. Recomiendo también consultar libros como: Gottman, John y

Silver, Nan. Siete reglas de oro para vivir en pareja. Un estudio exhaustivo sobre

las relaciones y la convivencia (Debolsillo, Barcelona, 2021) y, de los mismos

autores, What Makes Love Last: How to Build Trust and Avoid Betrayal

(Simon & Schuster, Nueva York, 2013).

199 . Aleixandre, Vicente. Espadas como labios. La destrucción o el amor,

Castalia, Madrid, 1972, p. 140.

200 . Marías, Julián, 1993, op. cit., pp. 60-61.

201 . Hernández, Miguel, 1998, op. cit., p. 89.

202 . Ibid., p. 91.

203 . Ibid., p. 102.

204 . Dickinson, Emily. Algunos poemas más, Comares, Granada, 2005, p. 535.

Esta recopilación y traducción de Carlos Pujol es una pequeña joya y forma

parte de la magnífica colección La Veleta, de la Editorial Comares, uno de mis

referentes a la hora de leer poesía.

205 . Rosales, Luis. La casa encendida. Rimas. El contenido del corazón,

Cátedra, Madrid, 2010 (segunda edición), p. 308.

206 . Machado, Antonio. Fragmento de “Galerías. LXXVIII”, dentro del libro

Poesías, op. cit., p. 74.

207 . Para profundizar en el aikido, podéis acudir a este libro, que recoge las

enseñanzas del fundador: Ueshiba, Morihei. El arte de la paz, edición a cargo de

John Stevens, Kairós, Barcelona, 2009.

208 . Rilke, Rainer Maria, 1980, op. cit., pp. 77-85.

209 . Machado, Antonio. “Del camino. XXXVII”, dentro del libro Poesías, op. cit., p. 43.

210 . Margarit, Joan. De “Conocimiento”, en Amar es dónde, Visor, Madrid, 2015.

211 . Vitale, Ida. Fragmento del poema “Círculo muy vicioso”, en Cerca de cien. Antología poética, Visor, Madrid, 2018, p. 223.

212 . Larrauri, Arantza. En el laberinto llueve, Devenir, Madrid, 2018, p. 29.

213 . Plath, Sylvia. “Lesbos”, en Ariel, Hiperión, Madrid, 1999, p. 77.

214 . Gelman, Juan. Fragmento de “Mi rostro”, en Pesar todo. Antología, Fondo de Cultura Económica, Ciudad de México, 2001, p. 33.

215 . Iribarren, Karmelo C. Fragmento de “Esos momentos”, en El escenario, Visor, Madrid, 2021, p. 94.

216 . Wolfe, Roger. “Verdades matemáticas”, en Gran esperanza un tiempo, Renacimiento, Sevilla, 2013, p. 59.

217 . Dickens, Charles. Historia de dos ciudades, Cátedra, Madrid, 2006.

218 . Arendt, Hannah, 2005, op. cit.

219 . Eliot, Thomas Stearns. Cuatro cuartetos, Cátedra, Madrid, 1987, p. 159.

220 . Casaldàliga, Pere. Citado por Josep Maria Esquirol en Humano, más

humano, op. cit., p. 30.

221 . Marina, José Antonio y Rodríguez de Castro, María Teresa. La

conspiración de las lectoras, Anagrama, Barcelona, 2009.

222 . Tania Balló acuñó felizmente el término “sinsombrero” para referirse a las

mujeres de la Edad de Plata española, siguiendo declaraciones que mujeres como

Maruja Mallo y Concha Méndez habían hecho en relación con esta práctica

transgresora. Recomiendo ver tanto los documentales que hizo sobre estas

mujeres como sus libros: Las sinsombrero (Espasa, Barcelona, 2016) y Las

sinsombrero 2. Ocultas e impecables (Espasa, Barcelona, 2018).

223 . Para conocer algo más de estas mujeres “modernas”, recomiendo, entre

otros, los siguientes libros: Mangini, Shirley. Las modernas de Madrid. Las

grandes intelectuales españolas de la vanguardia (Barcelona, Península, 2001) y

Kirkpatrick, Susan. Mujer, modernismo y vanguardia en España (1898-1931)

(Madrid, Cátedra, colección Feminismos, 2003).

224 . Zambrano, María. Delirio y destino, Alianza Editorial, Madrid, 2021, p.

67.

225 . Ibid., pp. 64-70.

226 . Hutchins, Robert. The Great Conversation: The Substance of a Liberal

Education (Great Books of the Western World, Vol. 1), Encyclopaedia

Britannica, Inc., 1952.

227 . Woolf, Virginia. Una habitación propia, Seix Barral, Barcelona, 2016.

Document Outline